



SAMODZIELNY PUBLICZNY  
ZESPÓŁ ZAKŁADÓW  
LECZNICTWA OTWARTEGO  
WARSZAWA-ŻOLIBÓRZ

# Zdrowie Pacjenta

[www.spzzlo.pl](http://www.spzzlo.pl)



Nr 4 (47) ZIMA 2016

**WSZYSTKO SIĘ  
WZIĘŁO Z MIŁOŚCI  
DO TEATRU**

**ROZMOWA  
Z ANNA GORNOSTAJ**

## PROGRAM ZDROWOTNY



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

realizowany  
w **Ośrodku Terapii  
Uzależnienia od Alkoholu**  
w przychodni przy ul. Żeromskiego 13  
tel. **22 663 54 39**

## Zapraszamy Panie w 5-7 miesiącu ciąży



wraz z osobą towarzyszącą na nieodpłatne zajęcia w

## SZKOLE RODZENIA

### Termin zajęć:

wtorki, środy lub czwartki – godz. 17.00 – 20.00

**Miejsce:** Przychodnia przy ul. Elbląskiej 35

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



ZAJĘCIA  
FINANSOWANE PRZEZ  
M.ST. WARSZAWĘ

**Informacje i zapisy: 22 864 01 84**  
[szkolarodzenia@spzzlo.pl](mailto:szkolarodzenia@spzzlo.pl)

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

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



## BADANIA PROFILAKTYCZNE FINANSOWANE PRZEZ NARODOWY FUNDUSZ ZDROWIA



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

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

**BADANIA SĄ WYKONYWANE w 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.

**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**



# Zdrowie Pacjenta

Nr 4 (47) ZIMA 2016

## WYWIAD NUMERU

Wszystko się wzięło z miłości do teatru – rozmowa z Anną Gornostaj

4

## LEKARZ RADZI

Upadki osób w podeszłym wieku

8

## KLINIKA ZDROWIA

Coś na kaszel

10

## AKTUALNOŚCI

Rekonstrukcja bitwy pod Łomiankami

9

## WARTO WIEDZIEĆ

Smacznego, nie dziękuję

12

## NASZ ZOZ

Kącik talentów

13

Prestiżowa nagroda dla dyrektor Małgorzaty Załawy-Dąbrowskiej

15

Konkurs literacki rozstrzygnięty

15

## FIZJOTERAPIA

Rehabilitacja – nowoczesna i spersonalizowana

16

## WOLNE CHWILE

Krzyżówka

18



Drodzy Czytelnicy,

Przed nami okres świąteczno-sylwestrowy, tradycyjnie poprzedzony intensywnymi przygotowaniem. W tym gorącym czasie proponuję chwilę wytchnienia z naszym kwartalnikiem, zwłaszcza że jak zwykle omawiamy ciekawe tematy.

Na początek polecam wywiad z panią Anną Gornostaj, aktorką teatralną, filmową i telewizyjną, od kilku lat dyrektorem prywatnego warszawskiego teatru Capitol.

Z tematów medycznych rekomenduję artykuł dotyczący czynników ryzyka oraz profilaktyki upadków ludzi starszych, co niestety ze względu na warunki atmosferyczne dotyka wielu seniorów w okresie jesienno-zimowym. Zachęcam również do lektury bardzo aktualnego artykułu na temat metod leczenia kaszlu, który w sezonie grypowym bywa prawdziwą plagą.

W „Aktualnościach” możemy przeczytać o inscenizacji Bitwy Łomiankowskiej oraz naszym stoisku medycznym, w którym można było wykonać bezpłatne badania diagnostyczne: badanie tkanki tłuszczowej, spirometrię, pomiar ciśnienia i poziomu glukozy we krwi. Zamieściliśmy również krótką relację z wręczenia nagród jakości podczas uroczystej gali na Zamku Królewskim 11 listopada 2016 roku. Publikujemy także wyniki konkursu literackiego dla dzieci pt. „Gdy dopada Cię choroba, męczą bóle i wątrobą, popędź zawsze do doktora, nie jakiegoś tam znachora”. Natomiast na zakończenie proponujemy tekst na temat savoir vivre'u przy stole oraz krzyżówkę astronomiczną.

Małgorzata Zaława-Dąbrowska  
dyrektor SPZZLO Warszawa-Żoliborz

*Z okazji Świąt Bożego Narodzenia oraz zbliżającego się nowego, 2017 roku mam przyjemność złożyć wszystkim Pacjentom i Pracownikom serdeczne życzenia wszelkiej pomyślności w życiu osobistym oraz samych sukcesów w pracy zawodowej.*



GEPARD  
BIZNESU



WIELKI  
INWESTOR



EFEKTYWNA  
FIRMA

## Zdrowie Pacjenta

### ADRES REDAKCJI:

ul. Szajnochy 8, 01-637 Warszawa  
tel. 22 833 58 88, faks 22 833 58 82  
Adres internetowy: [www.spzzlo.pl](http://www.spzzlo.pl)  
e-mail: [zdrowie.pacjenta@spzzlo.pl](mailto: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

### ZDJECIA:

Monika Kamińska,  
Stockfresh, Pixabay  
Zdjęcie na okładce:  
Agencja AKPA

### OPRACOWANIE GRAFICZNE:

Jolanta Miklaszewska-Sirko

### DRUK: Multimed

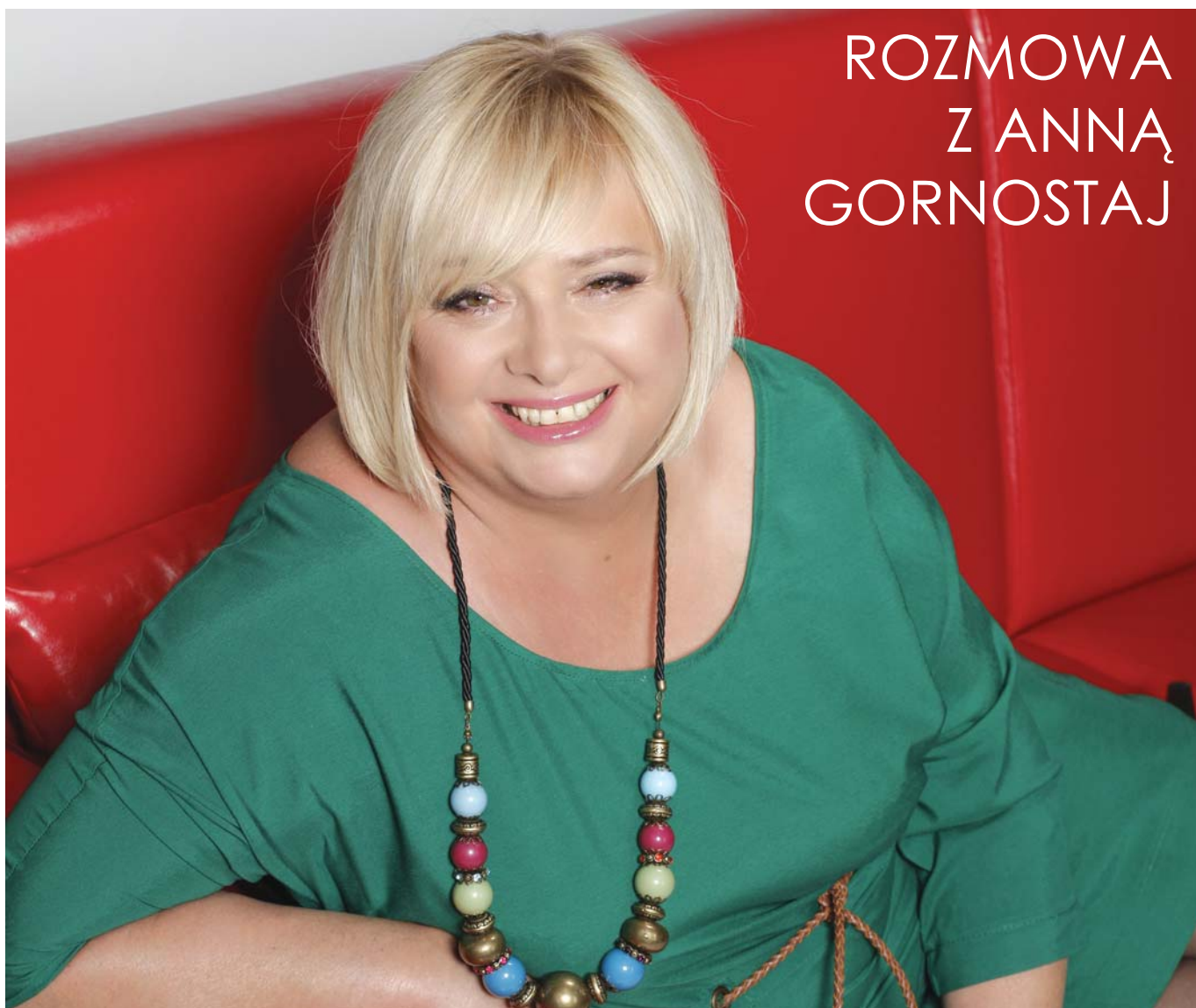
NAKLAD: 6000 egz.

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

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

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

# WSZYSTKO SIĘ WZIĘŁO Z MIŁOŚCI DO TEATRU



ROZMOWA  
Z ANNA  
GORNOSTAJ

**Osiągnęła pani ogromny sukces jako dyrektor przedsięwzięcia teatralnego, jako – używając modnego określenia – bizneswoman. Jaka była ta pani droga do Capitolu?**

Wszystko się wzięło z pasji, z miłości do teatru, z potrzeby zyskania w nim innego rodzaju wolności, którą daje mi placówka prywatna. Zaraz po studiach rozpoczęłam pracę w Teatrze Narodowym u Adama Hanuszkiewicza, a potem przeszłam do Ateneum Janusza Warmińskiego, gdzie grałam przez 25 lat. Będąc w zespole teatralnym, podlega się wielu uwarunkowa-

niom. Przede wszystkim ma się lidera, którym jest dyrektor artystyczny, i trzeba się liczyć z jego gustem, z jego pomysłami – nie tylko na spektakle, również na życie, bo to on decyduje, w jakiej pracy mogę wziąć udział, w jakim serialu mogę grać, w jakim filmie. Ma do tego prawo, bo jestem wizytówką jego teatru. Zgadzałam się na to, bo to byli ludzie, których gust artystyczny mi odpowiadał, od których się uczyłam, z którymi wspólnie tworzyłam. Jednak przyszedł czas zmian, liderzy zmarli lub odeszli i poczułam, że Ateneum przestało już być moim teatrem i sama chcę decydo-

wać o swojej drodze artystycznej, współtworzyć sztukę.

Gdy byłam młoda, pociągały mnie poszukiwania artystyczne, w wieku średnim przyszedł okres seriali. Bardzo dobrze się czułam na ekranie, to było nowe doświadczenie. Ponieważ w teatrze nie było wtedy ról dla kobiet w średnim wieku, postanowiłyśmy z Marysią Ciunelis wziąć sprawę w swoje ręce. Zaczęłyśmy szukać nowych rozwiązań i przygotowałyśmy spektakl integracyjny „Dzieci mniejszego boga” z udziałem osób głuchoniemych. Długo szukałyśmy miejsca na jego wystawienie, aż

sąsiedzi z Żoliborza zwrócili mi uwagę na Fort Sokolnickiego. I tak na trzy lata zostałam dyrektorem teatru offowego, społecznie zaangażowanego. Robiliśmy tam również sporo interaktywnych spektakli dla dzieci. Potem Fort przeszedł modernizację i zmienił koncepcję, ale ja już zdobyłam doświadczenie producenckie i organizacyjne. Razem z moim mężem Stanisławem Mączyńskim dojrzeliliśmy do decyzji o własnym teatrze. I tak się szczęśliwie złożyło, że spadek po dziadku męża, przedwojennym producencie śmigieł lotniczych, pozwolił nam wejść w spółkę z biznesmenami, którzy chcieli w nieczynnym i niszczącym kinie Capitol otworzyć klub muzyczny. A że teraz jestem na kolejnym życiowym etapie i w naszej szarej rzeczywistości brakuje mi śmiechu, radości, więc tworzenie teatru komediowego z miłą wymianą energii, gdzie ludzie chcą się odstresować, sprawia mi ogromną przyjemność. Generalnie mimo wielu ról dramatycznych w teatrze i filmie czuję się aktorką komediową, to mój żywioł.

**Powiedziała pani kiedyś, że teatr Capitol to własne miejsce na ziemi, o którym zawsze pani marzyła.**

Działam na własny rachunek, za własne pieniądze i uważam to za uczciwe wobec siebie. Robię to, co lubię, a jak to mówią, chcącemu nie dzieje się krzywda. I mam ogromną satysfakcję, bo Capitol odniósł sukces: 150 tysięcy osób co roku odwiedza nasz teatr, mamy rzesze fanów i fankluby. A ponadto jeżeli coś się robi z pasją i odnosi sukces, to przyciąga się ludzi. Dobre pszczoły ciągną do miodu. Mnie się udało zebrać fantastyczny zespół. Przychodzi tu nie tylko po swoją pensję co miesiąc, ale przede wszystkim chce pracować i kocha ten teatr. Jednocześnie rzadko kogoś zwalniamy. Oczywiście z różnych względów musimy to robić, ale zawsze jest nam wówczas trudno. To są nie tylko dylematy ekonomiczne, ale też osobiste.

Ogromnie wspiera mnie mój mąż. Jesteśmy ze sobą już 34 lata i łączą nas wspólna pasja – teatr. On z zawodu jest reżyserem, ale też technikiem teatralnym, dzięki temu od strony technicznej wszystko u nas funkcjonuje fantastycznie. Można powiedzieć, że zbudował ten teatr własnymi rękami, a teraz wspólnie ze mną mu dyktuje. Jeżeli chodzi o stronę biznesową, to jest nas czworo: ja, mąż, moja współpracownica i jej mąż. To bardzo dobry układ. Oni prowadzą firmy

związane z branżą: wspólnik ma większą firmę oświetleniową, moja współpracownica zna się bardzo dobrze na prowadzeniu restauracji, co dla nas jest bardzo ważne. Dużą częścią mojego sukcesu są ludzie, którzy mnie otaczają: pracownicy, współpracownicy, dzieci. To jest najważniejsze. Gdyby ich przy mnie nie było... Jak dowodzi historia Onassisa, żaden sukces w interesach nie wypełni pustki w życiu. Bardzo lubię spotkania naszego zespołu, które nazywamy *staff party*. Wtedy się okazuje, ilu nas jest! Ostatnio przyszło 300 osób. I wszyscy są odpowiedzialni, rzetelni, każdy na swoim odcinku świetnie pracuje.

**W Warszawie jest kilka teatrów prywatnych. Czym wśród nich wyróżnia się Capitol?**

Każdy teatr ma inną specyfikę działania, przede wszystkim ekonomiczną. Nasza jest taka, że działamy wyłącznie za własne pieniądze, bez żadnych dotacji, więc ekonomia zmusza nas do dużej aktywności. Capitol to unikatowe połączenie teatru i klubu muzycznego, jesteśmy przedsiębiorstwem rozrywkowym – nie ma w polskim języku lepszego określenia. Ponieważ musimy to przedsiębiorstwo utrzymać, podejmujemy różne działania. Stąd klub muzyczny, impresariat, jeździmy dużo po świecie, nawiązujemy współpracę – artystyczną i nieartystyczną, podnajmujemy przestrzeń. Sami dzierżawimy ten budynek i płacimy niebotyczny czynsz.

**Dlatego wybrała pani „zarządzanie przez walésanie”, a nie przez „gabinetowanie”.**

Tak, bo każde miejsce tutaj, łącznie z parkingiem, musi na siebie zarobić. Każdy metr kosztuje nas ciężkie pieniądze, więc dyrektorski gabinet byłby absolutnym zbytkiem. No ale coś za coś, to jest znakomita lokalizacja. Drugim argumentem, ważnym zwłaszcza dla męża i dla mnie, była gotowa przestrzeń na przedsięwzięcie kulturalne, potencjał nie tylko lokalizacyjny, ale i artystyczny. Sala kina Capitol, dawniej Oka, na 350 miejsc stała niewykorzystana kilka lat. Pomyślałam sobie, że zaraz tu będzie jakaś galeria handlowa i że nie można na to pozwolić. Nam strasznie krwawiło serce, gdy z mapy Warszawy zniknęły kolejne placówki kulturalne: teatr Mały, w którym kiedyś grałam, kina Skarpa, Moskwa, Femina... To przecież były fantastyczne miejsca, znane wszystkim warszawiakom. Dziś zajezdnie przerabia się na teatry, a budynki, które są „gotowcami”,

stoją niewykorzystane. A wystarczy wcale nie takie wielkie pieniądze i jak widać, mogą funkcjonować fantastycznie. Przychodzą do nas ludzie, którzy Capitol znają, pamiętają, że tu było kino. Jak się powie „Capitol”, to wszyscy starzy warszawiacy wiedzą, o co chodzi, nie tylko fani naszego teatru.

**Mówi się często o społecznej misji teatru. Jak realizuje ją placówka prywatna?**

W wypadku teatru prywatnego trudno mówić o misji. On daje przyjemność, więc zachęca szerszego widza, by przychodził do teatru. Co więcej, nierzadko dopiero mu uświadamia, że jest takie miejsce i takie zjawisko. Przy okazji naszego kultowego spektaklu „Klimakterium” okazało się, że wielu widzów po sześćdziesiątce, czasami nawet grubo, jest w teatrze pierwszy raz w życiu! Dla mnie to było wręcz szokiem, nie mieściło mi się w głowie. Ale oni okazali się fantastyczni. Przychodzą do nas nadal, wracają do teatru, bo go właśnie odkryli. Z tym się wiąże drugi wątek – przygotowujemy spektakle dla dzieci. To jest najlepszy sposób przyciągania publiczności do teatru, oswajania z nim. Można powiedzieć, że zapewniamy sobie widza na przyszłość.

**Wspomniała pani o „Klimakterium”. Jakie pani zdaniem jest źródło ogromnej popularności tego spektaklu?**

Myszę, że to szersza kwestia. Transformacja społeczna również w teatrze wywołała pustkę trudną do wypełnienia. Klasyczne autorytety, te, które ja pamiętam, albo wymarły, albo poszły do polityki, no bo ktoś się musiał wtedy zająć polityką kulturalną. Tę zwolnioną przestrzeń zajęli – i słusznie – młodzi ludzie, którzy mieli inną wrażliwość. I dramaturgicznie, i teatralnie zaniedbano pokolenie 50+, zapomniano o nim, więc ono odeszło od teatru, zaczęło chodzić na filmy. Stąd taki renesans kin u nas, wszystkie multiplexy i temu podobne. I właśnie „Klimakterium” pierwsze wróciło do dobrej tradycji, bo jest kierowane dokładnie do tego widza, do tego wieku, do tego pokolenia, podejmuje interesujący dla niego temat. I nagle zaczął się boom. To jest przedział wiekowy dosyć zamożny, który stać na pójście do teatru, ma czas, bo już nie musi wychowywać małych dzieci, i okazało się, że jest to fascynujący widz. W wieku sześćdziesięciu kilku lat wrócił do teatru na coś, co go interesuje.



**Bo ta sztuka podejmuje ważny temat, tyle że w humorystycznej formie.**

Ważny temat przedstawiony zabawnie, ale mądrze, dostęпно, popularnie. Do tego stopnia, że sama byłam świadkiem, jak we wsiach, gdzie działają na przykład kółka gospodyń czy kółka różańcowe, panie przekazywały sobie, że koniecznie trzeba przyjechać na ten spektakl. W całej Polsce organizowane są wycieczki na „Klimakterium”. Dlatego to foyer, w którym właśnie rozmawiamy, ma charakter bajki teatralnej. Stworzyliśmy je, bo zetknięcie się od razu, „na wejściu” z czymś takim budzi w widzu chęć, żeby tu wracać. Ci, którzy przyszli na „Klimakterium”, zostali z nami i dalej bawią się w tę bajkę. Miarą powodzenia sztuki jest zawsze dalszy ciąg, więc teraz gramy „Klimakterium II”, które również cieszy się ogromnym powodzeniem.

**Być może źródłem sukcesu jest również paradoks polegający na tym, że obecnie przeżywamy kult czy wręcz terror młodości, a jednocześnie społeczeństwo się starzeje.**

Teatr o tym zapomniał jak wszyscy. My odnieśliśmy sukces, bo wstrześliśmy się w temat zaniedbany, a niezwykle aktualny. Bardzo się z tego cieszę, ponieważ sama jestem 55+, a uważam się za pełnosprawną, wartościową osobę i nie widzę powodu, żeby się już odstawiać na margines. Dlatego kolejna nasza sztuka, czyli „Szach-mat”, jest dokładnie o tym samym, o odstawianiu ludzi po sześćdziesiątce, tak zwanych względnych emerytów, na boczny tor. Musimy pamiętać, że oni ciągle mogą nam dużo z siebie dać.

**Zarządzanie tak dużym przedsięwzięciem musi być bardzo obciążające, zwłaszcza dla kobiety. Jak jest w pani wypadku?**

Psychiczne koszty są duże, bo ja cały czas jestem w stresie i muszę jakoś sobie z nim radzić. Na razie radzę sobie różnie, przeważnie technikami fizjoterapeutycznymi. Niestety nie mam czasu na jogę, ale wierzę w takie rzeczy, bo one działają. Bardzo mi pomaga mąż, bo jest zapalonym podróżnikiem, jak ja to nazywam – z zepsutym genem podróży – i zmusza mnie do wyjazdów. Sama jestem pracoholikiem, siedziałabym w tej ciemnej klatce okrągłą dobę i naprawdę stąd nie wychodziła, ponieważ mi to sprawia przyjemność. Natomiast on mnie wyciąga, bukuje różne miejsca na pół roku z góry, bo

są wtedy tańsze bilety. I to rzeczywiście działa w naszym przypadku, wyjeżdżamy na dwa tygodnie i nie tylko zmieniamy miejsce, ale też całkowicie się odstresowujemy. Zawsze wyjeżdżamy bardzo daleko, tak żeby nie było z nami kontaktu telefonicznego. Podróżujemy na przykład po dżungli amazońskiej z plecakami, a w tym roku sierpień spędziliśmy na Alasce. I to rzeczywiście bardzo mi pomaga.

A jaka jest cena sukcesu? Przyjaciele. Brakuje mi dla nich czasu i to jest najsmutniejsze. Mam grono osób, które są bardzo wyrozumiałe i dają mi *carte blanche*. To ci, którzy ze mną zostali, prawdziwi przyjaciele. Wiedzą, że jeśli zaproszą mnie na kolację, to przyjdę na pewno, choć może dopiero za rok czy za dwa lata. I się o to nie obrażają, są przy mnie zawsze, gdy ich potrzebuję. Najczęściej przyjaciół ma się jeszcze z czasów młodości, a w moim wypadku z dawnego PWST. Minęło ponad 30 lat, a ten nasz rok nadal się spotyka, w bardzo dużym gronie zresztą, mimo różnych spraw osobistych, małżeństw i rodzin. I oni też są bardzo życzliwi, przychodzą do mnie na premiery. Nikt nigdy nie dał mi odczuć, że nie zatrudniłam kolegi, nie mają do mnie żadnych pretensji. Przyjaciół się ma na dobre i na złe, to się weryfikuje. Wierzę, że w życiu spotykamy tych ludzi, których mamy spotkać, a jeżeli już nie jest nam po drodze, to się rozchodzimy, ale nie obrażamy. Z niektórymi zaś jest nam po drodze przez całe życie.

**Zawsze podkreśla pani w wywiadach, jak ważne w pani życiu są dzieci.**

Są już dorosłe. Dają mi ogromną satysfakcję i ogromnie mi pomagają, zwłaszcza córka, absolwentka wydziału zarządzania, która ze mną pracuje. Troszeczkę ją do tego zmusiłam, no bo po co miałaby tkwić w innej firmie na tym samym stanowisku, skoro tu jest bardzo potrzebna. Myślę, że jej to też daje satysfakcję. Jest bardzo, wręcz nieludzko pragmatyczna, a taka była moja mama, czyli odziedziczyła te geny po babci. Stawia mnie do pionu, jest też moją ogromną podporą psychiczną. Gdy coś się dzieje, mam jakiś problem, to ona go rozwiązuje w sekundę. Natomiast syn jest artystą, saksofonistą jazzowym, więc możemy sobie porozmawiać o rozterkach artysty. Z uśmiechem słucham, gdy mi o nich opowiada, gdy mówi o festiwalach, na których występuje, o odkrywaniu nowych przestrzeni.

Teraz jest w okresie festiwalowym, ja też taki miałam. Rozwój artystyczny jest niezbędny, ja go też przeszedłam i to jest fascynujące.

**Bizneswoman w dzień, wieczorem aktorka. Musi pani mieć żelazną kondycję.**

Staram się ją mieć mimo nadwagi, z którą muszę ciągle walczyć. Ćwiczę raz z głową, raz bez głowy, chodzę na różne rehabilitacje. Jestem pod opieką fizjologa, mam bardzo mądrą suplementację, widzę, że to działa, bo mam w sobie więcej energii i staram się żyć w miarę higienicznie, co zresztą oczywiście nie zawsze mi się udaje, jak każdemu z nas, ale ten zawód niesie różne ograniczenia. Oczywiście jest to wykańczające, ale jak każdy, kto działa z pasją, gdy wracam do domu, nawet nie wiem, kiedy ten dzień przeleciał. Moje kochane dzieci bardzo mi pomagają przeżywać różne stesy. Mam też zwierzaki – psa i kota, które sprawiają mi mnóstwo radości.

**Odwiedziła pani najodleglejsze zakątki świata i na pewno miała tam mnóstwo przygód. Która była najdziwniejsza?**

Kiedyś w dżungli amazońskiej, niedaleko Iquitos w Peru, spotkałiśmy się z szamanem. Szamani zawsze mnie fascynowali, jak chyba każdego. Okazał się fantastyczny, cudowny, mówił zresztą dobrze po angielsku. Spędziliśmy z nim trzy dni na różnych rozmowach. Miał fascynujący ogród roślin z dżungli, opowiadał o nich i ich właściwościach – oczywiście nie byłam w stanie wszystkiego pamiętać, ale ludzie, którzy się zajmują ziołolecznictwem, oszaleliby z zachwytu. Wiedział wszystko, to nie była babcia szepetucha, tylko fachowiec, zresztą bardzo ceniony w tym rejonie. Niedaleko znajdował się obóz angielski, do którego przyjeżdżało wielu ludzi z całego świata. Dżungla ogromna, oczywiście wszyscy najbardziej się boją węży, chodzi się w kaloszach, trzeba tupać, rozglądać się naokoło i nigdzie się nie wybierać bez przewodnika. Ale w pewien przepiękny poranek uciekłam przed całym światem bez przewodnika. Idę sobie przez tę dżunglę i nagle widzę parę białych ludzi zupełnie nagą nad strumieniem. Przez chwilę myślałam, że to jakieś omamy. Środek dżungli, a tu trójka białych, Indianie zaś gdzieś daleko. Schowałam się za drzewo, taki ludzki odruch, i zza tego drzewa dostrzegłam, że stoją w strumieniu i polewają się wodą. Kompletna abstrakcja! Koniec końców oka-



Anna Gornostaj z Jerzym Schejbalem w spektaklu „Szach-mat” w reżyserii Andrzeja Rozhina na scenie teatru Capitol

zało się, że to był polecony przez szamaną rytuał na bezpłodność. Wieczorem spotkałam tę parę. Oczywiście nie powiedziałam, że ich widziałam, rozmawialiśmy o szamanie i wyczułam, że rytuał wywarł na nich dziwne wrażenie. Powątpiewali i trochę narzekali, że na tę podróż wydali dużo pieniędzy. Poprosiłam ich, żeby mnie poinformowali, gdyby coś się wydarzyło, bo to mnie interesuje. Później zapomniałam o wszystkim. Jakies dwa-trzy lata później ta pani zadzwoniła i powiedziała, że jest w ciąży. Przeżycie jak ze snu. Mieliśmy też mnóstwo przygód związanych z teatrem. Na przykład nasz gong teatralny jest wykonany przez odlewników z Bali, bo są w tym najlepsi. Trzy dni ich szukaliśmy z mężem na jakimś pustkowiu! Mieli fascynujący zakład, zapytali nas o różne dziwne rzeczy, wyrwali mi włos z głowy i odlali nam gong, który dźwięczy przepięknie.

**Mieszka pani w Łomiankach, prowadziła pani teatr w Forcie Sokolnickiego, więc jest pani żoliborzanką.**

Jestem żoliborzanką! Babcia mojego męża wiele lat mieszkała na ofi-

cerskim Żoliborzu w domu, który wybudował dziadek. Potem nie była go w stanie utrzymać, no i nie miał łazienki, więc go zamieniła na dwa pokoje, czego mój mąż nigdy jej nie wybaczył. Ale co najważniejsze, na Żoliborzu dziadek mojego męża miał przed wojną dużą nieruchomości, m.in. fabrykę drewnianych śmigieł lotniczych przy ulicy Kamedułów, dziś Gwiazdzistej. Odzyskaliśmy tę nieruchomości i to był spadek, który umożliwił nam otwarcie teatru Capitol.

**Na koniec pytanie o jeszcze niespełnione marzenie.**

Własny zespół teatralny! Bardzo mnie męczy impresaryjność Capitolu, to, że nie mam stałego zespołu, że muszę organizować podwójne, potrójne obsady, bo inaczej nie ułożyłabym repertuaru. Gdybym miała stały zespół, na co mnie kompletnie nie stać, przynajmniej 20–30 osób, stworzyłabym cudowny teatr, do którego ludzie przychodziliby „na aktorów”. Bo ludzie chodzą „na aktorów”. Ate-neum było stawne, ponieważ dyrektor Warmiński ściągął do siebie ludzi, wychowywał, chodziło się na ten zespół. Ola Śląska, Janek Kociniak,

Jurek Kamas – nazwisko w nazwisko to gwiazdy sceny. Teatr opiera się na zespole, tak mnie wychowano, a sama mam zespół nieformalny, ludzi, którzy ze mną współpracują, ale nie mogę żądać od nich, żeby stawiali Capitol na pierwszym miejscu, skoro są na etacie gdzie indziej. Oczywiście mam życzliwych aktorów, takich jak Daria Widawska, Jacek Kopczyński, Jacek Lenartowicz i kilku innych, którzy uważają go za swój teatr macierzysty i za to ich kocham. Ale to nie jest prawda do końca, bo niewiele im mogę dać, nie mogę wychować młodego pokolenia, które tu by debiutowało, tu się rozwijało, tu grało rolę za rolę. Tak więc muszę ciągle szukać nowych twarzy, nowych aktorów, którzy będą chcieli z nami pracować.

**Zatem życzymy spełnienia tego marzenia i dziękujemy za rozmowę.**

**Joanna Cierkońska  
Aniła Karykowska**

Zdjęcia: Agencja AKPA,  
Jarosław Antoniuk



Upadki, do których dochodzi u ludzi w podeszłym wieku, są zaliczane do wielkich problemów geriatrycznych. Ich skutkiem mogą być powikłania nawet zagrażające życiu. Ponad 90 procent złamań szyjki kości udowej jest wynikiem upadku.



## UPADKI OSÓB W PODESZŁYM WIEKU

**Mirosław Klukowski**, lek. medycyny, specjalista chirurg

Urazy są piątą w kolejności przyczyną zgonów ludzi w wieku powyżej 65 lat w Stanach Zjednoczonych. Badania epidemiologiczne przeprowadzane wśród osób w podeszłym wieku dowodzą, że 30–40 procent badanych upadło przynajmniej raz w roku. Na podstawie analizy danych dotyczących 2333 pacjentów po tzw. prostych upadkach (*low velocity fall*) z ośrodka urazowego w Quebecu stwierdzono, że osoby w wieku podeszłym doznały znamiennej częściej niż osoby młodsze obrażeń głowy, twarzy, klatki piersiowej i kończyn dolnych. Śmiertelność w tej grupie wyniosła 13,4 procent, natomiast wśród młodszych jedynie 0,9 procent. Ludzie starsi przebywali w szpitalu pięć razy dłużej i aż 19,3 procent z nich wymagało długotrwałej opieki.

Czasami upadek nie powoduje poważniejszych powikłań ani uszkodzeń, ale sprawia, że dana osoba nie może się podnieść i jest unieruchomiona aż do powrotu do domu. To ma konsekwencje w postaci odleżyn lub wychłodzenia, co może prowadzić do śmierci. Kolejną konsekwencją jest zespół powypadkowy,

czyli lęk przed kolejnym upadkiem, a to skutkuje spadkiem aktywności fizycznej i związanymi z nią kolejnymi upadkami. **Prosty upadek nie jest więc taki prosty.**

### CZNNIKI RYZYKA UPADKÓW

Jak wskazują specjaliści, najbardziej narażone na upadki są osoby w wieku powyżej 75 lat, samotne i takie, którym w przeszłości upadki już się zdarzały. Przyczyny upadków można podzielić na wewnętrzne i zewnętrzne.

**Czynniki wewnętrzne**, wynikające z procesów starzenia się organizmu, to:

- choroby – ostre, przewlekłe i neurologiczne;
- zaburzenie równowagi, udary, omdlenia;
- choroby psychiczne, zaburzenia funkcji poznawczych;
- choroby zwyrodnieniowe stawów biodrowych, kolanowych i skokowych oraz zmiany w obrębie kości i stawów stóp, np. zespół stopy wrażliwej;
- pogorszenie sprawności ruchowej i dolegliwości bólowe podczas cho-

dzenia, osłabienie mięśni i więzadeł, osteomalacja i osteoporoza;

- choroby układu krążenia, zmiany inwolucyjne w narządach wzroku, słuchu;
- przyjmowanie czterech lub więcej leków, w tym niektórych antydepresyjnych, uspokajających i nasennych, przeciwalergicznych, wszystkich zaburzających utrzymanie równowagi;
- występowanie wielu chorób równocześnie.

Często – jak wskazują dane statystyczne – dochodzi do upadków osób mających problemy z trzymaniem moczu. Innymi ważnymi czynnikami są zaburzenia metabolizmu, cukrzyca, niedożywienie i odwodnienie.

**Czynniki zewnętrzne**, występujące w środowisku domowym, to m.in.:

- złe oświetlenie,
- wysokie progi,
- strome schody bez poręczy,
- krzesła i fotele bez poręczy,
- śliska lub nierówna podłoga,
- źle ułożone dywany z zagiętymi rogami,
- źle dobrane obuwie,
- bałagan w mieszkaniu,
- źle dobrany lub niewłaściwy sprzęt,
- zwierzęta domowe.

Do czynników ryzyka upadków poza domem należą m.in. źle ułożone, nierówne chodniki, wysokie krawężniki, brak poręczy przy schodach.

**Wrz ze zwiększeniem się liczby czynników ryzyka zwiększa się ryzyko upadków.**



## PROFILAKTYKA

Jednym z elementów profilaktyki jest kompleksowa diagnostyka czynników ryzyka upadków. Powinna się ona składać z: badań wzroku, analizy i oceny funkcjonowania układu sercowo-naczyniowego, oceny funkcjonowania stawów kończyn dolnych.

Ważna jest ocena neurologiczna i stanu psychicznego. Istotnym elementem zapobiegania upadkom jest ustalenie programu ćwiczeń (np. tai chi), które mają na celu poprawę ruchomości i **utrzymania równowagi** (*balance training*), a dla pacjentów po 80. roku życia opracowanie indywidualnego programu ćwiczeń w warunkach domowych. Do zakresu profilaktyki upadków osób starszych zaliczają się również:

- modyfikacja leczenia, zwłaszcza stosowania leków antydepresyjnych i wpływających na utrzymanie równowagi;
- leczenie okulistyczne mające na celu poprawę widzenia;
- poprawa stanu odżywienia i wyrównanie zaburzeń metabolizmu.

Niezwykle istotna jest **edukacja i ocena oraz poprawa warunków, w których żyje i przebywa pacjent.**

Mieszkanie powinno być dobrze oświetlone. W korytarzu, łazience, ubikacji należy zamontować uchwyty ułatwiające zamontowanie się (**po upadku pacjent powinien się posuwać na brzuchu do miejsca zamontowania uchwytu, który pomoże mu wstać**).

Konieczne jest usunięcie ruchomych dywaników lub umocowanie ich do podłoża oraz ostrożnie kątów mebli.

W wielu miejscach na ścianach należy przymocować zapisane dużą czcionką numery telefonów do rodziny i sąsiadów. **Należy pamiętać, że pamięć po upadku jest zawodna.** Osoba w wieku podeszłym powinna mieć łatwy dostęp do telefonu z podłogi.

Postępowanie profilaktyczne powinno brać pod uwagę zarówno wewnętrzne, jak i zewnętrzne przyczyny upadków. Korzystne byłoby

opracowanie algorytmów dla oceny przyczyn upadków i sposobu zapobiegania, co ułatwi opiekę nad osobami w wieku podeszłym (por. Fuller G.F. *Falls in the Elderly* oraz opracowania ProFaNe – *Prevention of Falls Network Europe* i EHLASS – *European Home and Leisure Accident Surveillance System*).

### Bibliografia

Brongel L.: *Chirurgia urazowa – postępy* 2006, <http://www.mp.pl/artykuly/32209> (dostęp 3.11.2016). EHLASS – *European Home and Leisure Accident Surveillance System*.

G.F. Fuller: *Falls in the Elderly*, „Am Fam Physician” 2000, Apr. 1;61(7):2159-2168.

*Prevention of Falls Network Europe*, [www.propane.eu.org](http://www.propane.eu.org) (dostęp 3.11.2016).

Świątek J., Urodow W.: *Profilaktyka upadków u ludzi w podeszłym wieku*, „Piel.Zdr.Publ” 2013, nr 3(2).

Todd C., Skelton D. (2004) *What are the main risk factors for falls among older people and what are the most effective interventions to prevent these falls?* Copenhagen, WHO Regional Office for Europe (Health Evidence Network report; <http://www.euro.who.int/document/E82552.pdf>, accessed 5 April 2004).

## AKTUALNOŚCI

**Tegoroczna inscenizacja, zorganizowana pod honorowym patronatem Ministra Obrony Narodowej, odbyła się 18 września 2016 roku.**

Patriotyczne obchody rozpoczęła msza polowa z udziałem Kompanii Reprezentacyjnej Wojska Polskiego i pododdziałów historycznych przy Cmentarzu Wojskowym w Kiełpinie, po czym nastąpił przemarsz rekonstruktorów na pole bitwy oraz inscenizacja „Bitwa pod Łomiankami 1939”, poprzedzona uroczystym otwarciem przez burmistrza Tomasza Dąbrowskiego. Zgromadzeni mogli także obejrzeć prezentację pojazdów współczesnych i historycznych zorganizowaną przez Muzeum Polowe Fundacji Wojskowości Polskiej, a także wystawę outdoorową poświęconą wydarzeniom historycznym.

Łomiankowska rekonstrukcja upamiętniła ostatnią szarżę kawalerii II Rzeczypospolitej, przeprowadzoną przez lwowski 14. Pułk Ułanów Jazłowieckich 19 września 1939 roku. Wobec okrążenia przez wojska nieprzyjacielskie pułk dypl. Edward Godlewski podjął decyzję o skróceniu drogi do Warszawy, skręcając na południe, do



Mościsk. Jednakże w Dąbrowie Leśnej nieopodal Wólki Węglowej niespodziewanie pułk natknął się na oddział niemiecki. Polacy nie zmienili decyzji, przystępując do brawurowej szarży. Dzięki heroizmowi polskich żołnierzy oraz zaskoczeniu Niemców pozycje wroga zostały przełamane. Mimo ciężkich strat na skutek ostrzału przez niemieckie karabiny maszynowe, w wyniku którego zginęło około 105 ułanów, a kolejnych 100 zostało rannych, natarcie się powiodło i żoł-

nierze przebili się do Warszawy. SPZZLO Warszawa-Żoliborz kolejny raz uczestniczył w uroczystościach. W specjalnie zorganizowanym stoisku medycznym wszyscy uczestnicy inscenizacji mogli wykonać bezpłatne badania diagnostyczne, w tym: badanie tkanki tłuszczowej, spirometrię, pomiar ciśnienia i poziomu glukozy we krwi. Badania cieszyły się dużym zainteresowaniem. **AK**

Zdjęcie: Andrzej Dąbrowski

# COŚ na kaszel

Sezon infekcji w pełni. Ruszyła lawina osób, które kaszlą w komunikacji miejskiej, w sklepie, w pracy, szkole, przedszkolu i w końcu w przychodni. Najczęściej wypowiedziane zdanie w tym czasie w gabinecie to: „Poproszę coś na kaszel”. Zdarza się, że pacjent wraca do przychodni jak bumerang co kilka dni i wciąż nie czuje wystarczającej poprawy. Co z tym kaszlem robić?

---

**WIKTORIA PAPIEROWSKA-KOZDÓJ,**  
lek. medycyny, specjalista mikrobiologii  
lekarskiej





Najlepiej oczywiście zapobiegać. Przede wszystkim szczepić się przeciw grypie, pneumokokom i *Haemophilus influenzae*, a ponadto:

- unikać skupisk ludzi,
- odpoczywać aktywnie, najlepiej na świeżym powietrzu,
- zdrowo się odżywiać,
- przyjmować odpowiednią dawkę witaminy D<sub>3</sub> w sezonie jesienno-zimowym (osoby po 65. roku życia przez cały rok),
- wietrzyć pomieszczenia (optymalna temperatura w nocy to 18–19°C),
- nawilżać powietrze (zalecana wilgotność 55–60%),
- unikać dymu tytoniowego,
- przestrzegać higieny: myć ręce, kaszląc i kichając zasłaniać usta, nie dotykać brudnymi dłońmi twarzy.

Jeśli jednak zaczniemy kasłać, musimy się uzbroić w cierpliwość. Jak dowiodły badania, średni czas trwania kaszlu w infekcji wirusowej dróg oddechowych wynosi 19 dni. Ponad połowa pacjentów wraca do lekarza przed upływem tygodnia od wystąpienia kaszlu i prosi o antybiotyk. Pamiętajmy jednak, że zapalenia górnych dróg oddechowych i oskrzeli to infekcje spowodowane głównie przez wirusy (zwłaszcza w sezonie), na które antybiotyki nie zadziałają.

## ROLA KASZLU

Kaszel, choć męczący, ma swoją rolę w procesie zdrowienia. Jest to odruch obronny, który pozwala oczyścić drogi oddechowe z nadmiaru wydzieliny lub ciała obcych. Nie zawsze należy go hamować. Wirus, atakując drogi oddechowe, niszczy urzęsiony nabłonek, którym są one wystane. U osób

zdrowych rzęski w drogach oddechowych cały czas się poruszają i przesuwają śluz w kierunku gardła, na śluzie osiadają drobiny kurzu i bakterie, które potem połykamy. U osoby chorej rzęski są uszkodzone, mechanizm ten nie funkcjonuje prawidłowo. Podobnie po infekcji – trzeba poczekać, żeby nabłonek w drogach oddechowych się zregenerował. Może to potrwać kilka tygodni. W tym czasie kaszel ma szczególne znaczenie i gdy zahamujemy go lekami, łatwo dochodzi do nadkażeń bakteryjnych.

## RODZAJE KASZLU

Ze względu na czas trwania kaszlu wyróżnia się:

- ostry – trwający do 3 tygodni,
- podostry – 3 do 8 tygodni,
- przewlekły – ponad 8 tygodni.

Kaszel ostry najczęściej spowodowany jest przez infekcje, rzadziej alergie czy ciało obce w drogach oddechowych. Kaszel podostry ma głównie charakter poinfekcyjny, czasem jego przyczyną jest utrzymujący się stan zapalny, natomiast kaszel przewlekły może być objawem wielu chorób.

W razie wystąpienia kaszlu warto się skonsultować z lekarzem. Jeśli stwierdzi on infekcję wirusową, należy się liczyć z tym, że kaszel będzie się utrzymywał długo. Warto zapytać, co w danej sytuacji powinno wzbudzić nasz niepokój. Sygnałami alarmowymi są:

- zmiana charakteru kaszlu,
- odksztuśnianie płwociny podbarwionej krwią,
- duszność,
- wystąpienie gorączki po okresie bezgorączkowej infekcji,
- kaszel szczekający,

- ostre napady kaszlu z zanoszeniem, kończące się wymiotami lub głośnym wdechem przypominającym pianie.

## JAK ZŁAGODZIĆ KASZEL?

Przede wszystkim warto nawilżać i ochładzać powietrze, w którym przebywamy. Częstym błędem podczas infekcji jest niewietrzenie pomieszczeń. Największą ulgę przynoszą nebulizacje z soli fizjologicznej. Praktykowane często inhalacje nad garnkiem z wrzącym płynem mogą przynieść więcej szkody niż pożytku.

Trzy podstawowe rodzaje leków służą złagodzeniu kaszlu: przeciwkaszlowe, rozrzedzające wydzielinę i wykrztuśne.

**LEKI PRZECIWKASZLOWE** hamują odruch kaszlu. Można je stosować jedynie przez 3–5 dni dla złagodzenia kaszlu suchego, wywołanego wirusową infekcją górnych dróg oddechowych, przebiegającą bez wydzieliny – nie włączajmy ich jednak sami mimo dostępności bez recepty. Zdarza się, że pacjenci nieprawidłowo interpretują charakter kaszlu. Nie wolno stosować ich u najmłodszych dzieci.

**LEKI ROZRZEDZAJĄCE** wydzielinę mają najszersze zastosowanie w infekcjach z kaszlem. Część z nich dostępna jest wyłącznie na receptę.

**LEKI WYKRZTUŚNE** pobudzają do kaszlu i ułatwiają odkrztuszenie wydzieliny, warto jednak pamiętać, że często zwiększają jej objętość. To do nich, oprócz substancji chemicznych, należą leki pochodzenia roślinnego, również te z domowych apteczek – jak syrop z bluszczu czy pędów sosny.

# OPTYK Wojciech Sala

ul. Mickiewicza 37

tel. 792 132 111

22 560 21 81

Poniedziałek - piątek

10:00 - 19:00

Soboty

10:00 - 14:00

ul. Czumy 1

(parter Przychodni)

tel. 22 664 98 70

Poniedziałek - piątek

9:00 - 19:00

Realizujemy recepty  
refundowane przez

**NFZ**

Narodowy Fundusz Zdrowia



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



**Zgodnie z obowiązującymi zasadami savoir-vivre'u mówienie: „Smacznego!” to gafa towarzyska, przez wielu niestety często popełniana. Również „Na zdrowie!” to przesadna grzeczność, zupełnie niepotrzebna, ponieważ kichnięcie jest odruchem fizjologicznym oraz chwilową niedyspozycją, na którą nie mamy żadnego wpływu, a czyjaś uprzejmość może wprawić nas w zakłopotanie.**

# SMACZNEGO, nie dziękuję!

Konwenans towarzyski, z języka francuskiego zwany savoir-vivre'em, to znajomość obowiązujących zwyczajów, form towarzyskich i reguł grzecznościowych obowiązujących w danej grupie. Zasady te dotyczą przede wszystkim nakrywania i podawania do stołu, spożywania posiłków, prezencji i właściwego ubioru, kinderštuby w pracy i domu oraz komunikacji, w tym telefonicznej. Znajomość

zasad bon tonu jest jednym z wyznaczników kultury osobistej człowieka, choć same zasady znacznie się różnią w zależności od szerokości geograficznej.

## CO KRAJ, TO OBYCZAJ... PRZY STOLE

Mieszkańcy Dalekiego Wschodu podczas posiłków postępują się dREW-

nianymi lub bambusowymi pałeczkami. Zwyczaj ten wywodzi się z Chin, sprzed ok. 4 tys. lat i został przyjęty przez większość sąsiadów Państwa Środka. Pałeczki to najpopularniejsze sztuczce na świecie – używają ich ponad dwa miliardy ludzi. Największe gafy przy stole według Japończyków to nabijanie jedzenia na pałeczkę, oblizywanie pałeczek, wbijanie ich w miseczkę ryżu, symbolizujące ofiarę składaną przodkom, mieszanie zupy pałeczkami oraz podawanie nimi jedzenia innym osobom. Arabowie, Hindusi oraz Afrykańczycy najczęściej jadają palcami – wyłącznie prawej ręki, ponieważ lewa uważana jest za nieczystą i służy do podmywania. Natomiast Latynosi często zamiast sztuczków postępują się tortillą, którą nakładają jedzenie. Polacy obiad



zaczynają od przystawki, Włosi od makaronu, Francuzi po głównym daniu serwują sery, natomiast Gruzini podają je na początku przyjęcia jako przystawki. W niektórych rodzinach na Śląsku i w Wielkopolsce najpierw je się stodycze, a następnie obiad. Różne są również relacje między płciami. Od naszych panów wymaga się galanterii w stosunku do płci pięknej, szczególnie podczas spotkań oficjalnych. Inaczej z potomkami Wikingów, którzy są niezbyt szarmanccy wobec kobiet nawet przy stole, co wynika z całkowitego równouprawnienia społecznego. Dlatego Szwedki nie liczą na pomoc towarzyszących im mężczyzn, same dolewają sobie wina i nakładają z półmiska. Istnieją jeszcze miejsca na świecie, w których kobiety i mężczyźni jedzą osobno. Tak się zdarza w niektórych krajach muzułmańskich.

### „SMACZNEGO!” – NIE MA DO CZEGO

Zwyczaj życzenia „Smacznego!” przed posiłkiem najprawdopodobniej przywędrował z Francji, choć nie jest zgodny z zasadami naszego *savoir-vivre*'u. Najprawdopodobniej zastąpił tradycyjną modlitwę, dziś bardzo rzadko praktykowaną. Zgodnie z polską etykietą „Smacznego” może życzyć jedynie sam kucharz, czyli autor posiłku lub kelner w restauracji. Największy nietakt to życzenie „Smacznego!” przez mężczyznę kobiecie, która przyrządziła posiłek lub przez gospodarza gościom, jeżeli to nie on przygotował



posiłek. Również klienci restauracji nie powinni życzyć sobie „Smacznego!”, ponieważ mogłoby to wyrażać niepokój, że podane przez kelnera dania niekoniecznie są smaczne. Kategoriecznie nie mówimy „Smacznego!” osobie, która już zaczęła jeść. To oznaka braku wychowania, a jednocześnie narażenie jedzącego na złamanie kolejnej zasady etykiety, wymagającej, by nie mówić z pełnymi ustami. W takiej sytuacji zignorowanie życzenia nie jest uważane za faux pas. Ewentualnie można podziękować skinieniem głowy.

### „DZIĘKUJĘ” NIC NIE KOSZTUJE

W dawnych czasach zwyczaj dziękowania gospodyni za posiłek był praktykowany w mniej zamoż-

nych warstwach społecznych, co wynikało z uwarunkowań ekonomicznych i większego trudu przygotowania smacznego posiłku. Następnie podziękowania dorosłym za posiłek zaczęto wymagać od dzieci, również w rodzinach zamożniejszych. Obecnie w wielu domach dziękuję się współbiesiadnikom, na co zwyczajowo odpowiada się również podziękowaniem. Jednakże w niektórych sytuacjach, szczególnie podczas oficjalnych przyjęć, należy tego unikać, bo jest niezgodne z zasadami *bon tonu*. Również podziękowanie gospodyni może być uznane za niezręczne, ponieważ oznacza uznanie posiłku za skończony, co zgodnie z zasadami *savoir-vivre*'u należy do pani domu. Jednakże czy to na obiedzie u babci, czy na wytwornym rauciu najlepszym sposobem zasygnalizowania przez gościa zakończenia posiłku jest odpowiednie ustawienie sztućców, czyli złożenie noża i widelca po prawej stronie talerza. Dzięki temu unikniemy nieporozumień i nie popełnimy gafy towarzyskiej.

Niezależnie od tego, czy zasady *savoir-vivre*'u miały kluczowe znaczenie dla rozwoju cywilizacji europejskiej, czy są to tylko zachowania grzecznościowe o umownym charakterze, warto znać obowiązujące reguły, żeby nie poczuć się zażenowanym w sytuacji, w której nie umiemy się odnaleźć.

**ANITA KARYKOWSKA**

## Kącik talentów

SPZZLO Warszawa-Żoliborz

### PANI BARBARA ŻELAZNA

Urodziłam się w Warszawie w 1959 roku. Ukończyłam liceum pielęgniarstwa w roku 1979. Od 10 lat pracuję w SPZZLO Żoliborz w szkole specjalnej przy ul. Czarnieckiego 49.



Pasjonuję się robótkami ręcznymi. Zamitowanie zaszczepiła we mnie moja mama, która gdy byłam dzieckiem, uczyła mnie robić ubranka dla lalek. Gdy uczęszczałam do



szkoły podstawowej, już potrafiłam samodzielnie dziergać sobie bluzki na drutach i szydełkiem. Z czasem pasja rozwinęła się na tyle, że zaczęłam tworzyć nie tylko odzież. Obec-

nie wymyślam różne wzory szydełkowe, projektuję i wykonuję wszelakiego rodzaju ozdoby świąteczne. Moim ostatnim dziełem, w które włożyłam mnóstwo czasu i serca, a które dało mi ogromną satysfakcję, był strój dla mojej wnuczki na uroczystość jej chrztu.

Pasja stanowi dla mnie pewnego rodzaju odskocznnię od trosk codziennego życia. Sądzę, że każdy człowiek powinien spełniać się poprzez swoje pasje i poszukiwać inspiracji, ponieważ to wpływa na piękno i jakość naszego życia.



## MEDYCYNA PRACY

**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**

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 pacjentów indywidualnych, 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

#### DODATKOWA OPIEKA

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

#### BADANIA, SZCZEPIENIA

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

**DOGODNA LOKALIZACJA – ŁATWY DOJAZD ŚRODKAMI KOMUNIKACJI MIEJSKIEJ!**

**KRÓTKIE TERMINY! MIEJSCA PARKINGOWE PRZED PRZYCHODNIĄ!**



# PRESTIŻOWA NAGRODA DLA DYREKTOR MAŁGORZATY ZAŁAWY-DĄBROWSKIEJ

11 listopada br. na Zamku Królewskim w Warszawie zostały wręczone wyróżnienia jakościowe przyznane przez Krajową Izbę Gospodarczą, Polskie Centrum Badań i Certyfikacji oraz Polskie Forum ISO 9000.

Dyrektor Małgorzata Zaława-Dąbrowska za zarządzanie SPZZLO Warszawa-Żoliborz zgodnie z zasadami Total Quality Management została nagrodzona tytułem Znakomitego Przywódcy 2016. Wyróżnienie przyznano za skuteczne zintegrowanie takich zasad kompleksowego zarządzania jakością, jak orientacja na pacjenta, przywództwo, zaangażowanie pracowników, podejście procesowe, systemowe podejście do zarządzania, ciągłe doskonalenie, podejmowanie decyzji w oparciu o fakty oraz obustronnie korzystne relacje z dostawcami. W efekcie działań jakościowych, polegających m.in. na termomodernizacji infrastruktury, zakupie nowoczesnego sprzętu medycznego, w tym diagnostycznego, oraz zatrudnieniu profesjonalnego personelu, powstał



nowoczesny zakład opieki zdrowotnej, świadczący usługi medyczne na najwyższym poziomie oraz gwarantujący satysfakcję pacjenta.

Jest to już kolejne wyróżnienie dla dyrektor Małgorzaty Załawy-Dąbrowskiej przyznane za efektywne zarządzaniem stołecznym podmiotem leczniczym oraz działania na rzecz podwyższenia jakości usług medycznych. W 2011 roku uzyskała tytuł

Menedżera Roku w konkursie „Sukces Roku w Ochronie Zdrowia – Liderzy Medycyny”.

Odbierając insygnia, dyrektor Małgorzata Zaława-Dąbrowska podziękowała pozostałym członkom Zarządu oraz wszystkim pracownikom za zaangażowanie i profesjonalizm oraz rodzinie za wsparcie i zrozumienie. **AK**

Zdjęcie: Agnieszka Czesak-Zygmunt

## Konkurs literacki rozstrzygnięty!

Mamy przyjemność poinformować, że organizowany przez SPZZLO Warszawa-Żoliborz oraz redakcję kwartalnika „Zdrowie Pacjenta” konkurs literacki dla uczniów klas V i VI szkół podstawowych pt. „Gdy dopada Cię choroba, męczą bóle i wątrobą, popędź zaw sze do doktora, nie jakiegoś tam znachora” został rozstrzygnięty.

W bieżącym numerze publikujemy pełną listę osób wyróżnionych oraz wybrane prace. Laureaci otrzymają również nagrody ufundowane przez Urząd Miasta Stołecznego Warszawy.

W konkursie wyróżnieni zostali następujący uczniowie klas V i VI:

### SP NR 273 UL. BALCERZAKA 1:

Otylia Kondraciuk, Kamila Kozłowska, Zuzanna Mirkowska, Anna Świerczyńska, Wiktoria Topyło, Marta Wyszomierska, Jakub Kondraszuk, Maciej

Kowalski, Oliwier Kowalski, Mateusz Matysiak, Kamil Olchowski, Michał Pędziwiatr, Kacper Zawadzki;

### SP NR 289 UL. BRONIEWSKIEGO 99A:

Julia Bernat, Jagoda Janowska, Hanna Kowalska, Maja Malicka, Anna Paluch, Barbara Penkala, Alicja Prejsnar, Weronika Wyczołek, Kacper Bednarz, Jakub Berdugin, Dominic Chrobak-Bordignon, Jakub Góralczuk, Kacper Placek, Szymon Szulc;

### SP NR 209 AL. REYMONTA 25:

Małgorzata Malicka, Zuzanna Pogorzelska;

### SP NR 267 UL. BRACI ZAŁUSKICH 1:

Wiktoria Małazewska, Franciszek Sala.

**Wszystkim uczestnikom gratulujemy i życzymy dalszych sukcesów artystycznych!**

### TRAFNY WYBÓR

Kiedy jesteś bardzo chory,  
no i nie wiesz, co cię męczy,  
jakie podjąć masz wybory?  
Dobry lekarz cię wyręczy.  
W gardło zajrzy, tętno zmierzy  
i wypisze ci pastylki.  
Pacjent lekarzowi wierzy  
i nie zwleka ani chwili.

**Oliwier Kowalski**

\* \* \*

Raz pewna dziewczynka z Żoliborza  
Bardzo chora wróciła znad morza.  
Mądry doktor wybrał leki;  
Poszła po nie do apteki,  
I znów silna jest, i znów jest hoża.

**Maja Malicka**

Współczesna rehabilitacja charakteryzuje się indywidualnym podejściem do pacjenta i jego schorzeń.

Stosując nowoczesne metody i techniki leczenia, terapeuci starają się w krótkim czasie uwolnić pacjenta od dolegliwości bólowych.



**SERDECZNIE  
ZAPRASZAMY**

# REHABILITACJA nowoczesna i spersonalizowana

Podczas wstępnego badania, wykonywanego przez lekarza specjalistę rehabilitacji, określany jest zakres terapii i dobierane są odpowiednie zabiegi. Następnie fizjoterapeuta opracowuje układ ćwiczeń dla danej osoby, zazwyczaj na 10 dni zabiegowych, i dba, żeby były wykonywane w odpowiedni sposób. To gwarantuje skuteczność terapii i szybki powrót pacjenta do sprawności ruchowej.

W Poradni Rehabilitacyjnej SPZZLO Warszawa-Żoliborz terapeuci stosują indywidualne podejście do każdego problemu zdrowotnego.

**Z wielu sposobów leczenia największą popularnością wśród pacjentów cieszą się takie jak zabiegi, jak:**

- fala uderzeniowa
- laser
- krioterapia.

Doceniana jest również **indywidualna praca z fizjoterapeutą**, który postępuje terapią manualną i nowoczesną metodą Kinesiology Taping.

**TERAPIA MANUALNA** jest jedną z najbardziej efektywnych metod w nowoczesnej fizjoterapii. Polega na leczeniu zaburzeń czynności różnych struktur układu ruchu: stawów, więzadeł, mięśni oraz kręgosłupa. Przez odpowiednie ugniatanie, masowanie receptorów czuciowych przywraca prawidłową funkcję stawów i normalizuje napięcie mięśniowe.

**METODA KINESIOLOGY TAPING** polega na terapeutycznym działaniu plastrów o parametrach zbliżonych do właściwości ludzkiej skóry. Ma pozytywny wpływ na funkcjonowanie mięśni, gdyż normalizuje ich napięcie, poprawia mikrokrążenie, aktywuje system limfatyczny i wspomaga funkcjonalnie stawy lub więzadła.

Z usług rehabilitacyjnych w ramach umowy NFZ można skorzystać w Poradni Rehabilitacyjnej przy ul. Szajnochy 8, natomiast między godziną 18.00 a 20.00 realizowane są także **świadczenia komercyjne**. Od 1 stycznia 2017 r. oferujemy Państwu pakiety usług rehabilitacyjnych dostosowanych do potrzeb terapeutycznych.

Monika Wysocka

**Zapisy na zabiegi komercyjne  
przyjmowane są w Przychodni przy  
ul. Szajnochy 8 pod nr tel. 576 591 354**





# PORADNIA REHABILITACJI I FIZYKOTERAPII

przy ul. Szajnochy 8

**ZAPRASZA!**

Szczegółowe informacje  
i zapisy: tel. 576 591 354  
w godz. 8.00–19.00



## GWARANTUJEMY:

- indywidualne podejście do pacjenta, tworzące wyjątkową atmosferę
- nowoczesny sprzęt medyczny spełniający światowe standardy
- opieka wykwalifikowanych terapeutów

## NOWINKI TECHNICZNE:

fala uderzeniowa  
pneumatyczny masaż BOA  
trakcja, krio

W RAMACH USŁUG  
KOMERCYJNYCH:  
konsultacje lekarza specjalisty  
zabiegi fizjoterapeutyczne



**KOMFORTOWE WARUNKI! KONKURENCYJNE CENY!**

W poprzednim numerze hasło krzyżówki brzmiało: **POŻEGNANIE JESIENI**. Nagrodę za prawidłowe rozwiązanie wylosowała pani **Ewa Dubel**.

Gratulujemy!

WSZYSTKIE ROZWIĄZANIA (wystarczy hasło) krzyżówki zamieszczonej w bieżącym numerze nadesłane do naszej redakcji (również na adres e-mail: zdrowie.pacjenta@spzzlo.pl) do 15 marca 2017 r. wezmą udział w losowaniu **zaproszenia na bezpłatne badanie OCT w Poradni Okulistycznej w przychodni przy ul. Kochanowskiego 19**. Prosimy o podanie informacji kontaktowych.

**OPTYCZNA  
KOHERENTNA  
TOMOGRAFIA  
DNA OKA OCT**



**to jedna z najnowocześniejszych metod diagnostycznych, wykorzystujących skaning optyczny.**

Nieinwazyjne badanie niezbędne w diagnostyce chorób siatkówki, szczególnie ważne w diagnostyce zmian chorobowych w obrębie dna oka, tzw. plamki żółtej.

Wskazania do wykonania badania OCT:

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

**KRZYŻÓWKA Z HASŁEM**

1. Jedna z największych struktur we Wszechświecie

2. Z języka łacińskiego „czuwanie”

3. Autor legendarnego „A jednak się kręci”, wypowiedzianego przed sądem inkwizycji rzymskiej w 1633 r.

4. Inaczej zawieja

5. Zwarte źródło ciągłego promieniowania elektromagnetycznego o ogromnej mocy

6. ... Mróz – jego wnuczką jest Śnieżynka

7. ... Keplera - przyrząd astronomiczny z XVII wieku

8. Udowodnił, że mgławice spiralne to odległe galaktyki poza Drogą Mleczną

9. Astronomiczny katalog ... opublikowany przez francuskiego astronoma w XVIII w.

10. Isaac ... – autor prawa powszechnego ciężenia

11. Zima ... – sparaliżowała Polskę w styczniu 1979 r.

12. Słynny toruński astronom, autor rewolucyjnego dzieła „O obrotach sfer niebieskich” →

13. Kalendarz ... – opracowany przez greckiego astronoma Sosygenesesa

14. Kosmiczna eksplozja starej gwiazdy

15. ... pozycyjny – astronomiczny przyrząd do pomiaru odległości kątowych

16. Albert ... – twórca ogólnej i szczególnej teorii względności

17. Odtąmek tafli lodu na rzece

18. Nauka zajmująca się badaniem ciał niebieskich





# Szanowni Państwo!

## Czy wybraliście już swojego lekarza POZ?

### ZAPRASZAMY DO NASZYCH PRZYCHODNI!

#### PRZYCHODNIA SZAJNOCHY

01-637 Warszawa  
ul. Szajnochy 8

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

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

**Nocna i świąteczna opieka zdrowotna**  
22 832 44 36  
**soboty, niedziele i święta – całą dobę**  
**poniedziałek-piątek – 18.00-08.00**

#### PRZYCHODNIA SPECJALISTYCZNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY

01-574 Warszawa  
ul. Kochowskiego 4

Rejestracja 22 839 47 36:

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

#### PRZYCHODNIA ŻEROMSKIEGO

01-887 Warszawa  
ul. Żeromskiego 13

Rejestracja POZ  
22 834 24 31, 784 406 562

- Poradnia POZ
- Poradnia Diabetologiczna  
22 864 37 27
- Poradnia Ginekologiczno-Położnicza  
22 834 24 32
- Pracownia EKG • Punkt 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 Pediatrycznej  
22 834 17 31

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

#### PRZYCHODNIA FELIŃSKIEGO

01-513 Warszawa  
ul. Felińskiego 8

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

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

#### PRZYCHODNIA WRZECIONO

01-961 Warszawa  
ul. Wrzeciono 10c

Centrala 22 835 30 01  
Rejestracja ogólna 22 835 32 14  
POZ 784 491 672

- Rejestracja (dzieci) 22 835 32 15
- Poradnia POZ
  - Poradnia Ginekologiczno-Położnicza
  - Pracownia EKG • Punkt pobrań krwi

#### PRZYCHODNIA ŁOMIANKI

05-092 Łomianki  
ul. Szpitalna 6

Rejestracja 22 751 10 55, 728 829 413

- Poradnia POZ
- Poradnia Stomatologiczna 692 420 988
- Poradnia Ginekologiczno-Położnicza  
22 751 70 82
- Pracownia EKG • Punkt pobrań krwi

#### PRZYCHODNIA KOCHANOWSKIEGO

01-864 Warszawa  
ul. Kochanowskiego 19

Centrala 22 633 10 11,  
Rejestracja ogólna 22 633 06 14  
Rejestracja POZ dzieci  
22 633 06 08

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

**PORADNIA MEDYCYNY PRACY**  
22 633 48 33/34

#### PRZYCHODNIA CONRADA

01-922 Warszawa  
ul. Conrada 15

Rejestracja 22 663 21 54

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

#### PRZYCHODNIA ELBLĄSKA

01-737 Warszawa  
ul. Elbląska 35

Rejestracja ogólna 22 633 42 77  
POZ 784 474 218

- Rejestracja Poradni Zdrowia Psychicznego 22 669 09 66
- Poradnia POZ – dzieci i dorośli
  - Poradnia Ginekologiczno-Położnicza
  - Centrum Zdrowia Psychicznego
  - Poradnia Zdrowia Psychicznego
  - Dzielny Ośrodek Psychogeriatryczny
    - Poradnia Geriatryczna
    - Oddział Dzielny Rehabilitacji
  - Dział Fizjoterapii • Pracownia EKG
  - Punkt pobrań krwi

#### PRZYCHODNIA KLAUDYNY

01-684 Warszawa  
ul. Klaudy 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

# SAMODZIELNY PUBLICZNY ZESPÓŁ ZAKŁADÓW LECZNICTWA OTWARTEGO WARSZAWA-ŻOLIBÓRZ



2  
0  
1  
7

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

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

MARZEC	
poniedziałek	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

KWIECIEŃ	
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

MAJ	
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

CZERWIEC	
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
niedziela	4 11 18 25

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

SIERPIEŃ	
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

WRZESIEŃ	
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

PAŹDZIERNIK	
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

LISTOPAD	
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
sobota	4 11 18 25
niedziela	5 12 19 26

GRUDZIEŃ	
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

