ISSN 1734-7548

SAMODZIELNY PUBLICZNY
ZESPÓŁ ZAKŁADÓW
LECZNICTWA OTWARTEGO
WARSZAWA-ŻOLIBORZ

Zdrowie Pacjenta

Nr 1 (70)
WIOSNA 2023

www.spzzlo.pl

podmiot leczniczy
miasta stołecznego
Warszawy

OPIEKA KOORDYNOWANA W SPZZLO WARSZAWA-ŻOLIBORZ

ULTRANOWOCZESNY SYSTEM VIOFOR JPS

ZAPRASZAMY DO

PORADNI REHABILITACJI DLA DOROSŁYCH

W PRZYCHODNI PRZY UL. SZAJNOCHY 8

(w pobliżu stacji metra Plac Wilsona)

od pon. do pt. w godz. 8.00–19.30

INFORMACJA TELEFONICZNA: 576 591 354

Przy zapisie na zabiegi nie wymagamy skierowania!

Wszystkich pragnących poprawić jakość swojego życia zapraszamy do Poradni Rehabilitacji dla Dorosłych w przychodni przy ul. Szajnochy 8.

System Viofor, czyli impulsowe pole magnetyczne niskiej częstotliwości w formie magnetostymulacji, zapewnia **szybszą regenerację organizmu, lepszy sen, łagodzi bóle i stany zapalne oraz pozwala zmniejszyć dawki przyjmowanych leków**.

Nowoczesna technologia **wspomaga** leczenie schorzeń kręgosłupa i układu krążenia, redukcję bólów różnego rodzaju, rehabilitację złamań, zwichnięć, stłuczeń i zmian zwyrodnieniowych, leczenie RZS, ZZSK, osteoporozy, cukrzycy, angiopatii cukrzycowej, niegojących się ran (np. w przypadku stopy cukrzycowej), neuralgii i rwy kulszowej, rekonwalescencję po operacjach kostno-stawowych, leczenie zrostów pooperacyjnych, zaburzeń snu, nerwic, depresji oraz ogólną regenerację organizmu.

Zabiegi polecane również sportowcom w zakresie budowania formy i leczenia kontuzji.

CENNIK

- Karnet 10 zabiegów po 36 min. + 2 gratis – 600 zł
- Karnet 15 zabiegów po 36 min. + 4 gratis – 900 zł
- Karnet 20 zabiegów po 36 min. + 6 gratis – 1200 zł
- Magnetostymulacja: 10 zabiegów po 20 min. + 3 gratis – 200 zł
- Terapia skojarzona (magnetostymulacja + terapia światłem): 10 zabiegów po 20 min. + 3 gratis – 300 zł

PROMOCJA:

pierwszy karnet zabiegowy z rabatem 20%

Zdrowie Pacjenta

Nr 1 (70) WIOSNA 2023

Jestem otwarta na ludzi – Rozmowa z Aleksandrą Kolańską, kierownikiem Przychodni Elbląska i Szajnochy 4

Prostatektomia radykalna 6

Opieka koordynowana odciąża pacjenta 7

Zabiegaj o zdrowie 8

Co nie daje nam spokoju? 10

Oddział Dzienny dla Seniorów Przychodnia Elbląska 35 11

Nasze przychodnie wczoraj i dziś 12

Konkurs plastyczny: Supermoce mam, bo o zdrowie dbam! 12

Budowa nowej przychodni 13

Odznaka dla Honorowego Dawcy Krwi 14

Zapraszamy na cytologię 15

Kryzysy współczesności – Strach przed tym, co nas omija 16

Krzyżówka. Rebus. Sudoku. 18

Topinambur, czyli słonecznik bulwiasty 19

Szanowni Czytelnicy,

Za nami kolejny rok świadczenia usług medycznych dla mieszkańców Bielan, Żoliborza oraz gminy Łomianki. Znakomitym potwierdzeniem naszego zaangażowania w bezpieczeństwo zdrowotne pacjentów jest przyznana nam już po raz trzeci przez Centrum Monitorowania Jakości z Krakowa akredytacja w zakresie podstawowej opieki zdrowotnej.

Aktualne wydanie kwartalnika rozpoczynamy nowym działem „Pracuję w SPZZLO Warszawa-Żoliborz", w którym prezentujemy sylwetki naszych pracowników. Cykl rozpoczyna kierownik dwóch przychodni, przy ul. Szajnochy 8 oraz Elbląskiej 35, i jednocześnie entuzjastka gór. W tym numerze publikujemy również informacje o wdrożonym w SPZZLO Warszawa-Żoliborz modelu opieki koordynowanej, który stanowi duże wsparcie dla pacjentów. Kolejny nowy cykl to „W zdrowym ciele zdrowy duch" – na początek porady, jak zacząć swoją przygodę z bieganiem, autorstwa naszego pracownika, lekkoatlety specjalizującego się w biegach średnich i długich. Natomiast artykuł w dziale „Psycholog radzi" uzmysławia nam, dorosłym, problemy psychiczne dzieci i najmłodszych nastolatków. Kolejna nowa rubryka to „Kryzysy współczesności". Zaczynamy od omówienia narastającego ostatnio zjawiska – strachu przed tym, co nas omija, znanego też pod angielskim skrótem FOMO. W ostatnim nowym dziale, „Zapomniane warzywa na nowo odkryte", przypominamy Państwu o topinamburze.

W dziale „Aktualności" przeczytają Państwo informację o budowie nowej przychodni przy ul. Przy Agorze 16B, którą mamy nadzieję uruchomić za ok. dwa lata. Otwieramy też cykl „Nasze przychodnie wczoraj i dziś", który zaczęliśmy od placówki przy ul. Klaudyny 26 B. Ponadto jak co roku ogłosiliśmy konkurs plastyczny dla młodzieży. A na koniec, jak zawsze, krzyżówka, rebus i sudoku.

Czytelnikom kwartalnika,
wszystkim Pacjentom i Pracownikom
z okazji Świąt Wielkiej Nocy
życzę radości i pokoju oraz
wszelkiej pomyślności.

M. Zaława-Dąbrowska

Małgorzata Zaława-Dąbrowska
dyrektor SPZZLO Warszawa-Żoliborz

GEPARD BIZNESU

WIELKI INWESTOR

EFEKTYWNA FIRMA

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

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

REDAKTOR NACZELNA:
Joanna Cierkońska

REDAKTOR WYDAWNICZA:
Anita Karykowska

KOLEGIUM REDAKCYJNE:
Agnieszka Czesak-Zygmunt
Danuta Wąsowska
Małgorzata Zaława-Dąbrowska

ZDJĘCIA:
FotoMaratony.pl, Adam Marciniak, Kamila Tokarska, Pixabay, Wikimedia Commons

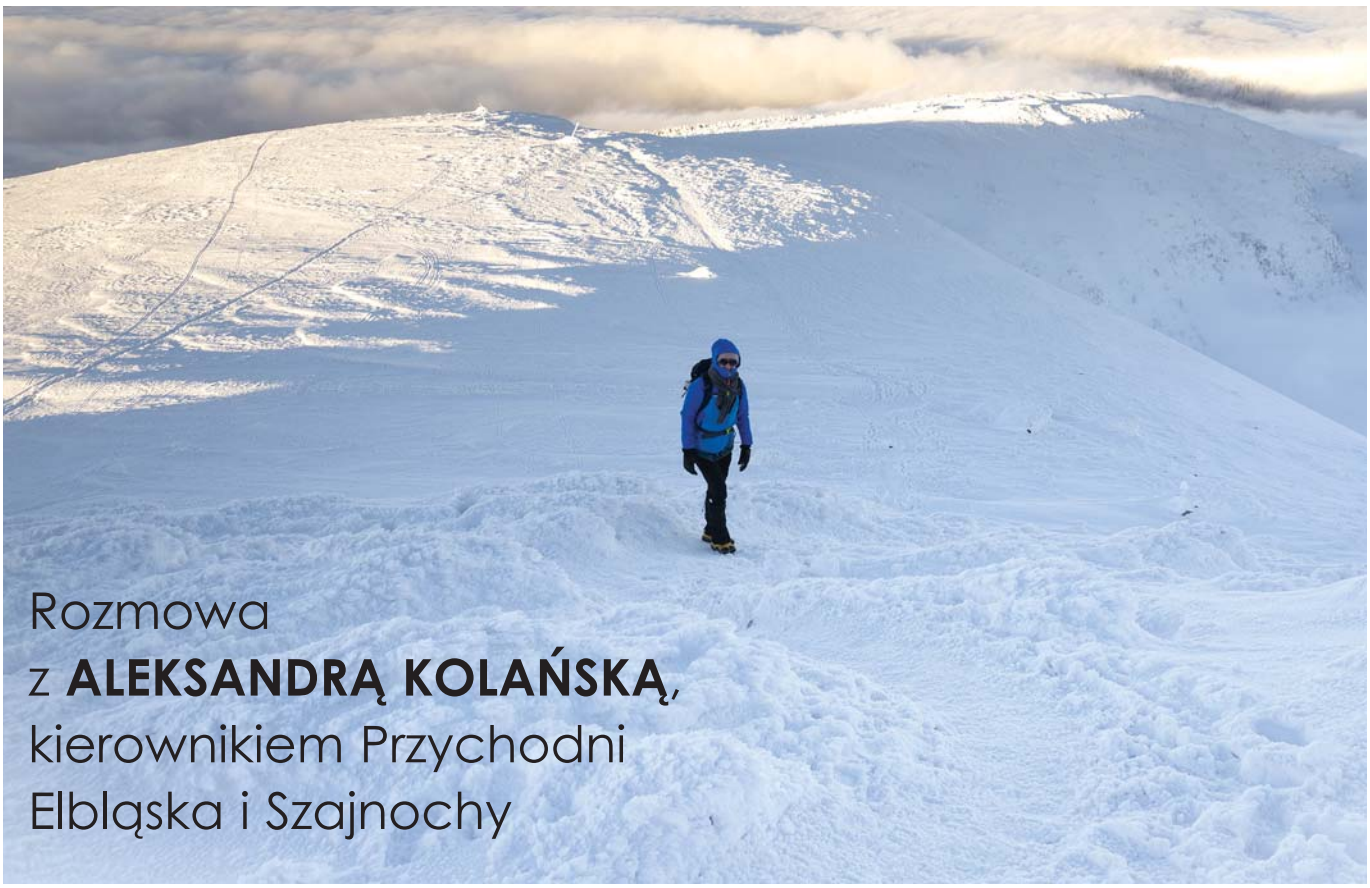
OPRACOWANIE GRAFICZNE:
Jolanta Miklaszewska-Sirko

DRUK: DRUKOBA Sp. z o.o.

NAKŁAD: 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.



Rozmowa
z **ALEKSANDRĄ KOLAŃSKĄ**,
kierownikiem Przychodni
Elbląska i Szajnochy

JESTEM OTWARTA NA LUDZI

Kieruje pani dwiema dużymi przychodniami należącymi do SPZZLO Warszawa-Żoliborz. Jak pani sobie radzi z licznymi obowiązkami?

Pełnię funkcję kierownika Przychodni Szajnochy i Przychodni Elbląska od czterech lat i jest to okres ciągłej nauki. Oczywiście wykorzystuję wiedzę i umiejętności, które zyskałam w poprzednich miejscach pracy, ale każdy dzień jest nowym doświadczeniem.

Przychodnia przy ul. Szajnochy to największa placówka. Szeroki zestaw świadczeń zdrowotnych, nowoczesny sprzęt oraz lokalizacja przy stacji metra na placu Wilsona to chyba duża zachęta dla potencjalnych pracowników, w tym lekarzy. Jakie są jeszcze zalety pracy na Starym Żoliborzu?

Placówka Szajnochy to naprawdę duże wyzwanie. Jest największa i ma niezwykle zróżnicowaną ofertę podstawowej opieki zdrowotnej dla dzieci i dorosłych, a także specjalistyki: neurologii, reumatologii, ortopedii, onkologii, chirurgii dziecięcej i dla dorosłych, kardiologii, urologii, ginekologii, osteoporozy, dermatologii, rehabilitacji i fizjoterapii oraz stomatologii, no i diagnostyki, która obejmuje badania laboratoryjne, bakteriologiczne, densytometryczne, MMG, RTG, USG, EKG, echo serca, Holter, próby wysiłkowe. To znakomita przychodnia dla wszystkich potencjalnych pracowników, w tym lekarzy, pielęgniarek i położnych, techników diagnostycznych, laborantów oraz rehabilitantów, by rozwijać się zawodowo w nowoczesnej placówce medycznej, w której leczy się wielu pacjentów w różnym wieku i z różnymi dolegliwościami. Dyrekcja regularnie zakupuje aparaturę medyczną najnowszej generacji, co jest dodatkowym atutem w pracy, bo nowoczesny sprzęt gwarantuje szybką diagnostykę, a tym samym bezpieczeństwo zdrowotne pacjentom. No i Stary Żoliborz ma swój klimat, swoją historię, nawet stacja metra Wilsona to chyba jedna z ładniejszych w Warszawie.

Przychodnia przy ul. Elbląskiej również jest duża, bo oprócz POZ, ginekologii i rehabilitacji mieści się tam poradnia zdrowia psychicznego oraz dzienny oddział psychogeriatryczny. Macie też dużo pacjentów, bo obok Żoliborz Artystyczny. Czyli można powiedzieć, że znakomite miejsce do pracy.

Każda z placówek ma swój wyjątkowy klimat i charakter. Przychodnia Elbląska to przede wszystkim podstawowa opieka zdrowotna dla dorosłych i dzieci. Jednak nasza oferta jest dużo bogatsza. Sprawnie funkcjonują niewielkie poradnie ginekologiczno-położnicza i geriatryczna. Świetnie działa też dzienny oddział psychogeriatryczny dla osób 60+. Poradnia przez 5 dni w tygodniu umożliwia pacjentom uczestnictwo w terapii zajęciowej, organizuje aktywności usprawniające i opiekę pielęgniarską, a także wsparcie psychologów i lekarza psychiatry. To oferta dla naszych seniorów. Trzeba też wspomnieć o bardzo ważnej poradni zdrowia psychicznego.

Natomiast w wypadku Żoliborza Artystycznego mamy do czynienia z innym profilem pacjentów, gdyż jest to osiedle młode pokoleniowo. Rodzice zgłaszają się do nas przede wszystkim ze swoimi pociechami. Otrzymują one pomoc w ośrodku leczenia zaburzeń wieku rozwojowego, w którym rehabilitujemy dzieci i młodzież do 18. roku życia, a także zapewniamy pomoc psychologa i logopedy.

Dla skutecznego funkcjonowania, szczególnie placówki medycznej, istotny jest profesjonalny personel. Jak buduje się taki zgrany zespół pracowników?

Sprawne funkcjonowanie, w tym przypadku placówki medycznej, zapewnia gra zespołowa. I jak mówi tegoroczny zdobywca Oscara Daniel Kwan: *Reżyser nie może pracować bez obsady i ekipy. Geniusz nie jest nigdy odosobniony, to kolektywny wysiłek. Każdy ma w sobie geniusz, który czeka, by się ujawnić. Trzeba tylko spotkać odpowiednich ludzi*. I ja pod tym zdaniem podpisuję się obiema rękami, bo bez swoich zespołów nie byłabym w stanie sprawnie funkcjonować. Obie zarządzane przeze mnie placówki są dużymi „organizmami" i używając przenośni, aby wszystko sprawnie działało, należy zadbać o każdy narząd. Dla mnie podstawą jest rozmowa. Uważam, że sprawne komunikowanie się to klucz do budowania dobrych relacji. Wszyscy się od siebie wzajemnie uczymy. Słucham wszystkich, którzy chcą ze mną rozmawiać, którzy chcą się ze mną podzielić przemyśleniami, spostrzeżeniami. Czerpię inspirację i siłę z tych rozmów. Zdarza się, że pytam innych, co myślą na dany temat, bo to pozwala szerzej spojrzeć na konkretną kwestię i podjąć właściwe decyzje. Dzielę się swoim doświadczeniem, czasem zwracam uwagę i próbuję naprowadzić, gdy widzę, że ktoś może potrzebować takiego zewnętrznego wsparcia. I oczywiście wzajemny szacunek. Dbam w miarę możliwości, abyśmy się wszyscy dobrze czuli. A na koniec – jeśli mój zespół jest postrzegany z zewnątrz jako zgrana ekipa, to jest to dla mnie wielka radość i komplement. A ja z moich ludzi jestem dumna, gdy widzę ich zaangażowanie.

Jakie umiejętności musi mieć dobry kierownik placówki medycznej?

Jestem absolwentką Akademii Ekonomicznej w Krakowie. Przyznam, że branża medyczna zawsze była mi bliska, gdyż jestem niespełnionym lekarzem. I choć pierwsze kroki stawiałam w zupełnie innych dziedzinach, świat medyczny się o mnie upomniał. W roku 2008 zdecydowałam się na radykalną zmianę zawodową i związałam się z ochroną zdrowia. Rok później ukończyłam w Szkole Głównej Handlowej studia podyplomowe z zarządzania jednostkami ochrony zdrowia. Natomiast kilka lat temu pogłębiłam wiedzę w zakresie zdrowia publicznego ze specjalnością dietetyka. I może jeszcze nie powiedziałam ostatniego słowa?

Jestem otwarta na ludzi. Lubię swoją pracę i dużo od siebie wymagam. Każdy dzień jest wyzwaniem, z dużą zmiennością i nieprzewidywalnością – dobry przykład to marzec 2020 r., gdy oko w oko stanęliśmy z pandemią. Kierowanie taką placówką wymaga elastyczności, umiejętności pracy pod presją czasu i współpracy z działami wspomagającymi funkcjonowanie przychodni, otwartości na zdobywanie nowej wiedzy i umiejętności wykorzystania jej na co dzień.

Jak się pani relaksuje? Słyszałam coś na temat jogi...

Relaks to podstawa. Dla mnie jest to relaks zdecydowanie aktywny. I nie z konieczności, to czysta przyjemność. Od dziecka byłam aktywna i przyznam, że to pozytywnie uzależnia. Oczywiście bywa, że nie mam ochoty na nią, ale ciało i umysł bardzo szybko zaczynają się dopominać o tę pozytywną dawkę energii i długo w leniwym stanie nie wytrzymuję. (*śmiech*)

Joga jest w moim życiu już od pewnego czasu, przy czym nie jako ćwiczenie, lecz praktyka. To nie tylko praca z ciałem, ale również regeneracja umysłu, jeśli podchodzi się do niej poważnie. Warto pamiętać, że joga nie jest dla wszystkich. Często słyszę, że jest nudna. Rozumiem to, bo sama nie odnajduję się w wielu innych dyscyplinach, ale mnie joga fascynuje. Dzięki niej nauczyłam się świadomie oddychać, co dla niektórych stanowi przeszkodę nie do pokonania. Dzięki mądrym nauczycielom z większą świadomością podchodzę do swojego ciała. Przekonałam się też, że ograniczenia często nie biorą się z ciała, a z głowy. Ponadto praktykuję na „moim" poziomie. Tu nie ma kolorowych pasów czy sprawności jak w sztukach walki. Wsłuchuję się w siebie i swoje potrzeby.

Oprócz jogi bardzo lubię również pilates. Jest ostatnio bardzo modny i dobrze, bo świetnie przygotowuje ciało do różnych innych dyscyplin, w tym do turystyki górskiej. Ćwiczę regularnie, ale nie narzucam sobie „konieczności" ćwiczenia np. 2-3 razy w tygodniu. Aktywność musi być, ale staram się ją dostosować do rytmu każdego tygodnia.

Podobno jest pani również zapaloną alpinistką? Jakie szczyty pani już zdobyła?

Jestem raczej zapaloną turystką i od najmłodszych lat wielką entuzjastką gór. Pierwsze kroki stawiałam w Tatrach. Kilka lat temu oczarowały mnie Bieszczady i tam staram się regularnie wracać. W zeszłym roku odkryłam uroki Karkonoszy, Gór Izerskich czy Gór Stołowych. Na pewno tam wrócę, bo jest jeszcze wiele szlaków do przejścia.

Wielkim wyzwaniem był dla mnie wyjazd na pierwszy poważny trekking do Gruzji. To kraj piękny i dziki w dobrym znaczeniu. Niesłychanie zróżnicowany rejon Kachetii zrobił na mnie ogromne wrażenie: piękne i niedostępne góry, pustynno-stepowy krajobraz przy granicy z Azerbejdżanem czy unikatowy mikroklimat pozwalający na rozwijanie gruzińskiego winiarstwa. Góry uczą i kształtują charakter. Wyjazd do Gruzji pokazał mi, ile człowiek sam o sobie może się jeszcze dowiedzieć i że pokora, ale i odwaga w górach jest niezbędna.

Teneryfa to również raj dla turystyki górskiej. Park Narodowy Teide z najwyższym szczytem Hiszpanii oraz góry Anaga, surowe i mocno kapryśne ze względu na mikroklimat. Było to wspaniałe doświadczenie, choć pozostaje niedosyt, gdyż z powodu pogody nie udało mi zdobyć Pico el Teide. Ale nie powiedziałam jeszcze ostatniego słowa. Miałam przyjemność odkrywać uroki Alp. Każde góry są piękne, ale nasze polskie – wyjątkowe.

Moim nowym marzeniem i wyzwaniem jest przejście tzw. Korsykańskiego Szlaku GR20, ponoć jednego z najtrudniejszych szlaków w Europie. To zaledwie 200 km, ale zajmuje 14–15 dni. Dla niewtajemniczonych jest to wyzwanie związane z pokonywaniem przewyższeń do 1000 m dziennie, głównie w skalistym terenie. Wielu twierdzi, że jest to trasa dla ludzi o mocnych nerwach. Przygotowanie kondycyjne do takiej „przygody" powinno trwać około roku, w zależności od predyspozycji danej osoby.

Jaki ma pani jeszcze sposób na relaks?

Od wiosny do jesieni na pewno rower, który daje dużo wolności, a w Warszawie stale przybywa ścieżek rowerowych. Poza tym piesze wędrówki po lesie, zarówno takim jak Las Bielański, jak i dający masę możliwości Kampinoski Park Narodowy. Uwielbiam również Bolimowski Park Krajobrazowy, który jesienią zapewnia mi relaks absolutny podczas zbierania grzybów.

Dziękujemy za rozmowę.

Joanna Cierkońska
Anita Karykowska

PROSTATEKTOMIA RADYKALNA

Operacyjne leczenie raka gruczołu krokowego ograniczonego do prostaty, czyli radykalna prostatektomia, jest jedną ze skutecznych metod leczenia. Postępowaniem alternatywnym dla niej jest radioterapia.

MICHAŁ SZYMAŃSKI, dr nauk med., specjalista urolog

Operacja przeprowadzana jest w znieczuleniu i polega na usunięciu prostaty wraz z pęcherzykami nasiennymi i fragmentem cewki moczowej. Prostatektomię wykonuje się zarówno wtedy, kiedy ogniska nowotworowe znajdują się wyłącznie wewnątrz prostaty, jak również wtedy, gdy rak nacieka poza granice prostaty lub obejmuje okoliczne węzły chłonne.

Istnieje kilka metod wykonania tego zabiegu:

- tzw. metoda klasyczna,
- prostatektomia laparoskopowa,
- prostatektomia w asyście robota.

Żadna z powyższych metod nie ma przewagi pod względem skuteczności onkologicznej.

PROSTATEKTOMIA RADYKALNA KLASYCZNA jest zabiegiem polegającym na wykonaniu niewielkiego cięcia w podbrzuszu, powyżej spojenia łonowego. Urolog wykonuje zabieg, mając bezpośredni wgląd w pole operacyjne i operując przy użyciu narzędzi chirurgicznych.

Po usunięciu prostaty (wraz z pęcherzykami nasiennymi i fragmentem cewki moczowej) lekarz zespala kikut cewki moczowej z szyją pęcherza moczowego, pozostawiając cewnik na czas gojenia się zespolenia, co trwa zazwyczaj kilka dni.

U pacjentów, u których z uwagi na obecność pewnych czynników ryzyka stwierdza się podwyższone prawdopodobieństwo zajęcia węzłów chłonnych, zakres operacji poszerza się o limfadenektomię, czyli usunięcie węzłów chłonnych z miednicy.

U wybranych chorych, u których nowotwór był miejscowo zaawansowany lub istotnie złośliwy, wskazane jest zastosowanie uzupełniającej radioterapii. Postępowanie takie nosi nazwę leczenia wielodyscyplinarnego (wielospecjalistycznego).

Najczęstszymi powikłaniami po operacji mogą być zaburzenia w oddawaniu moczu na skutek zwężenia zespolenia cewkowo-pęcherzowego, przejściowe lub całkowite nietrzymanie moczu i zaburzenia wzwodu.

Obecnie operacje w asyście robota są refundowane przez NFZ dla pacjentów z rakiem prostaty ograniczonym do narządu (potwierdzony brak przerzutów w badaniu scyntygrafii kości) i aktywnych seksualnie. ■

JEŚLI CIERPISZ M.IN. NA:
- nietrzymanie moczu
- nieprawidłowości w wydalanym moczu
- parcie na pęcherz
- zmiany narządów płciowych i okolic

ZAPRASZAMY DO
PORADNI UROLOGICZNEJ
w przychodni w Łomiankach mieszczącej się przy ulicy Szpitalnej 6

INFORMACJE I ZAPISY
w rejestracji specjalistycznej
oraz pod nr tel.
22 751 10 55, 728 829 413
Pamiętaj o skierowaniu od lekarza POZ!

OPIEKA KOORDYNOWANA ODCIĄŻA PACJENTA

W listopadzie b.r. w SPZZLO Warszawa-Żoliborz wdrożono model opieki koordynowanej w POZ dla dorosłych. W jego ramach opiekę nad pacjentem oraz procesem diagnostyczno-terapeutycznym przejęli lekarze interniści oraz specjalni koordynatorzy, dostępni w przychodniach świadczących usługi w zakresie podstawowej opieki zdrowotnej.

Celem wprowadzonych zmian jest rozszerzenie uprawnień lekarzy internistów, a tym samym ułatwienie dostępu do świadczeń zdrowotnych oraz podniesienie jakości usług medycznych.

Nowy model ma odciążyć pacjentów, dzięki czemu będą mogli się skupić na procesie zdrowienia. Nie muszą już osobiście zapisywać się na wizyty, szukać dogodnych terminów i lokalizacji, gdyż zajmują się tym wyznaczeni koordynatorzy.

Jest to model opieki, który sprawdził się już w pilotażowym programie POZ PLUS, realizowanym w SPZZLO Warszawa-Żoliborz w latach 2018–2021.

W ramach modelu pacjent zyskuje dostęp do **koordynatora, który planuje i monitoruje przebieg diagnostyki oraz terapii, a także przypomina o nadchodzących wizytach**. Zadaniem koordynatora jest udzielenie wsparcia na etapie wejścia do systemu, ale także zapewnienie koordynacji aż do rozwiązania problemu bądź ustabilizowania procesu leczenia schorzenia przewlekłego. Wskazuje on pacjentowi kolejne miejsca udzielania świadczeń zdrowotnych oraz przekazuje pełną dokumentację następnemu podmiotowi leczniczemu.

W razie nawrotu choroby pacjent może ponownie się zwrócić do swojego koordynatora w celu wznowienia koordynacji udzielanych świadczeń zdrowotnych.

Kluczowym parametrem modelu jest dyspanseryzacja pacjentów, czyli wyodrębnianie w populacji jednorodnych grup na podstawie wykrytych schorzeń. Zgodnie z tym podziałem pacjenci przypisywani są do czterech zakresów medycznych, w których realizowany jest dalszy proces terapeutyczny:

- diabetologii,
- kardiologii,
- endokrynologii,
- pulmonologii.

Podstawowym **warunkiem przystąpienia do opieki koordynowanej** jest niekorzystanie z usług ambulatoryjnej opieki specjalistycznej w ciągu ostatnich dwunastu miesięcy.

Pacjent, który chce przystąpić do opieki koordynowanej, powinien zgłosić się do koordynatora w swojej placówce, który umówi go na wizytę wstępną do internisty w celu wykluczenia lub rozpoznania choroby.

Lekarz utworzy dla niego indywidualny plan opieki, który zawiera:

- wizyty lekarskie,
- badania diagnostyczne,
- konsultacje dietetyczne
- porady edukacyjne udzielane przez pielęgniarki,
- ewentualne konsultacje specjalistyczne.

Zapraszamy do rejestracji przychodni.

WSZYSTKICH ZAINTERESOWANYCH PRZYSTĄPIENIEM DO PROGRAMU OPIEKI KOORDYNOWANEJ W POZ ZAPRASZAMY DO REJESTRACJI NASTĘPUJĄCYCH PRZYCHODNI SPZZLO WARSZAWA-ŻOLIBORZ:

- PRZYCHODNIA CONRADA
  Rejestracja 22 663 21 54
- PRZYCHODNIA ELBLĄSKA
  Rejestracja 22 633 42 77
- PRZYCHODNIA FELIŃSKIEGO
  Rejestracja 22 839 24 40,
  22 839 47 14
- PRZYCHODNIA KLAUDYNY
  Rejestracja 22 833 00 00
- PRZYCHODNIA KLECZEWSKA
  Rejestracja 22 834 83 28
- PRZYCHODNIA KOCHANOWSKIEGO
  Rejestracja 22 633 06 14
- PRZYCHODNIA ŁOMIANKI
  Rejestracja 22 751 10 55,
  728 829 413
- PRZYCHODNIA SIECIECHOWSKA
  Centrala: 22 561 57 60,
  22 561 57 62, 22 561 57 72
- PRZYCHODNIA SZAJNOCHY
  Rejestracja 22 832 44 35
- PRZYCHODNIA WRZECIONO
  Rejestracja 22 835 32 14
- PRZYCHODNIA ŻEROMSKIEGO
  Rejestracja 22 834 24 31,
  784 406 562

ZABIEGAJ O ZDROWIE

KONRAD PUSTUŁKA

Któż z nas przynajmniej raz w życiu nie zadał sobie pytania, czym jest szczęście i skąd się ono bierze? Niby takie proste, a jednak trudno odpowiedzieć na nie jednym słowem, zapewne dlatego, że jest wiele czynników, które je determinują. Dla jednego będzie to podróż dookoła świata, dla drugiego wygrana w totolotka, a jeszcze dla kogoś innego narodziny długo wyczekiwanego dziecka. Można rzec, że ilu ludzi, tyle opinii, jest jednak coś, co dla większości z nas, zwłaszcza w dzisiejszych czasach jest najcenniejsze – to zdrowie.

Zdrowie – według definicji Światowej Organizacji Zdrowia – to stan pełnego fizycznego, umysłowego i społecznego dobrostanu. Dobrostanu, o który trzeba zabiegać niemalże przez całe życie, gdyż nie jest nam dany raz na zawsze.

Jednym ze sposobów utrzymania zdrowia na odpowiednim poziomie jest tzw. kultura fizyczna, czyli systematyczne wykonywanie ćwiczeń. Każda bowiem aktywność fizyczna wykonywana regularnie i w odpowiedni sposób przynosi wiele korzyści naszemu organizmowi.

Jedną z nich, cieszącą się ostatnio znaczną popularnością, jest bieganie. Dyscyplina sportowa wybierana przez starszych i młodszych przede wszystkim dlatego, że można uprawiać ją niemal z marszu. Wystarczą buty do biegania, dres lub spodenki oraz przewiewna koszulka. Ponadto uprawianie biegania pozwala nam między innymi szybko zrzucić zbędne kilogramy, wyregulować ciśnienie i rozładować stres.

Osobom chcącym rozpocząć przygodę z bieganiem, a niewiedzącym, jak i od czego zacząć, postaramy się podpowiedzieć, jak to zrobić dobrze.

JAK ZACZĄĆ

Przed systematycznym rozpoczęciem biegania warto zwrócić uwagę na naszą ogólną formę fizyczną i stan zdrowia, stosując się do zasady *primum non nocere*, czyli po pierwsze nie szkodzić. Tak, aby wspomniana aktywność fizyczna przyniosła nam jak najwięcej korzyści dla ciała i ducha oraz żeby uniknąć kontuzji.

Spośród schorzeń, które dyskwalifikują do biegania, wymienić należy:

- zbyt dużą wagę (otyłość olbrzymia),
- kontuzje trwałe, np. zwyrodnienie stawów,
- choroby serca.

Uważać muszą natomiast astmatycy, alergicy i kobiety w ciąży.

W razie wątpliwości warto, a nawet należy udać się do specjalisty, który pomoże nam w podjęciu decyzji.

Jeśli już nic nie stoi na przeszkodzie od strony medycznej, a chęć zmierzenia się z samym sobą jest duża, pozostaje nam tylko podjąć wyzwanie.

Przed wyruszeniem w trasę warto się zaopatrzyć w odpowiednie obuwie oraz strój do biegania, nie tylko dla komfortu, ale też ze względu na nasze stawy. Następnie ważny jest plan działania, tzn. jaki dystans, w jakim czasie i w jakim terenie będziemy biegać. Osobom, które zaczynają od przysłowiowego ,,zera" i nie wiedzą,

ile będą w stanie przebiec za pierwszym razem, zaleca się marszobieg. Polega on na tym, że biegnie się mniej więcej przez 1 minutę, a następnie przez kolejną maszeruje i tak naprzemiennie przez 30 minut.

WYŻSZY POZIOM BIEGOWY

Po około dwóch tygodniach (pięciu/sześciu takich sesjach) należy wydłużyć czas biegu do 3 minut przy 1-minutowym marszu, aby następnie zmienić proporcje na 5 : 1, to znaczy 5 minut biegu, 1 minuta odpoczynku. Tym oto sposobem po upływie miesiąca większość początkujących biegaczy powinna bez problemu wykonać 20–30 minut biegu ciągłego, co świadczy o wejściu na wyższy poziom biegowy.

Rozpoczynającym swoją przygodę z bieganiem należy wspomnieć

Konrad Pustułka, pracownik administracyjny SPZZLO, jest lekkoatletą, specjalizującym się w biegach średnich i długich. Fot.: FotoMaratony.pl

jeszcze o jednej złotej zasadzie, a mianowicie o tym, że odpoczynek i regeneracja to równie ważny element treningu. Jeśli pojawi się zmęczenie, bóle, należy odczekać jeden dzień, a wyjdzie to nam na dobre.

Cel osiągnięty, satysfakcja gwarantowana, dobrostan fizyczny i umysłowy osiągnie wyższy poziom, przyjdzie poczucie szczęścia.

Przyszła wiosna, potem będzie lato, warunki do biegania w tym okresie roku są najlepsze, dlatego warto podjąć wyzwanie, wyruszyć pobiegać do parku, lasu czy nad rzekę i nie bać się, co na to powiedzą inni, bo może się okazać, że kolega, sąsiad czy sąsiadka już tam są.

Zatem nasze zdrowie jest w naszych rękach oraz w nogach, więc zabiegajmy o nie, a będziemy żyli długo i szczęśliwie. ■

NFZ Narodowy Fundusz Zdrowia

BADANIA PROFILAKTYCZNE FINANSOWANE PRZEZ NARODOWY FUNDUSZ ZDROWIA

SPZZLO

PROGRAM PROFILAKTYKI CHORÓB ODTYTONIOWYCH (W TYM POCHP) etap podstawowy

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

BADANIA SĄ WYKONYWANE W PRZYCHODNIACH Kochanowskiego, Łomianki, Szajnochy, Żeromskiego

PROGRAM PROFILAKTYKI GRUŹLICY

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

BADANIA SĄ WYKONYWANE WE WSZYSTKICH PRZYCHODNIACH z wyjątkiem Przychodni Kochowskiego

BADANIA CYTOLOGICZNE

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

BADANIA SĄ WYKONYWANE W NASTĘPUJĄCYCH PRZYCHODNIACH: Elbląska, Klaudyny, Kleczewska, Kochanowskiego, Łomianki, Sieciechowska, Szajnochy, Wrzeciono, Żeromskiego

PROGRAM PROFILAKTYKI UKŁADU KRĄŻENIA

Osoby w wieku od 35. do 65. roku życia, 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 MMG

ZAPRASZAMY NA BEZPŁATNE BADANIA PROFILAKTYCZNE

CO NIE DAJE NAM SPOKOJU?

Nie da się ukryć, że ostatnimi czasy terapia psychologiczna i psychoterapia (zresztą nie tylko one, ale również wszelkiego rodzaju usługi związane ze zdrowiem psychicznym) cieszą się dużym zainteresowaniem, zwłaszcza dzieci i młodzieży, z którymi pracuję.

KONRAD EJSMONT, psycholog

Z jednej strony dowodzi to, że towarzyszy nam wiele problemów, ale z drugiej – że coraz więcej ludzi stara się znaleźć ich rozwiązanie. Niezależnie od tego, czy to dobrze, czy nie, mówi nam to, iż coś ważnego dzieje się w naszym społeczeństwie, a w szczególności wśród młodszej jej części. A to coś dotyczy naszego wnętrza i zaczynamy uważać, że nie można tego dłużej ignorować.

Problemów jest tyle, ilu ludzi – każda historia jest unikatowa i twierdzenie, że dałoby się je rozwiązać za jednym zamachem, to spora naiwność. Mimo to, pracując i rozmawiając z innymi specjalistami, zwróciłem uwagę na pewien aspekt trudności obecny w większości przypadków, z którymi mam do czynienia. Nie budując dłużej napięcia, powiem, że mam na myśli brak poczucia bezpieczeństwa. Odczuwają go zarówno młodsze dzieci, jak i nastolatkowie. Czasem jest to problem centralny, a czasem wątek poboczny, który utrudnia dokonanie niezbędnych zmian albo mierzenie się z trudnościami. Co ciekawe, wspomniany temat pojawia się również w rozmowach z rodzicami i opiekunami dzieci, a nawet z przedstawicielami opieki społecznej i nauczycielami. O czym mówią najczęściej?

REWOLUCJA OBYCZAJOWA

Świat, w którym funkcjonują teraz nowe pokolenia, jest w dużej mierze różny od naszego, ale to akurat nie powinna być wielka niespodzianka. Co prawda, sami funkcjonujemy w tym świecie, jednak widzimy go z pewnej perspektywy. Jest to czas rewolucji obyczajowej związanej z seksualnością i nie ma znaczenia, czy jesteśmy jej zwolennikami, czy przeciwnikami. To dla nowych pokoleń duże wyzwanie, ponieważ dorastanie w trakcie takich zmian utrudnia im zdefiniowanie swoich uczuć, tego, kim są, i zrozumienie, co się z nimi dzieje. Jest to ten aspekt, którego my nie odczuwamy na co dzień, bo mamy już dość stabilną wizję świata. Ale jak wyrobić sobie stabilne zdanie, kiedy przemiany trwają?

SOCIAL MEDIA

Jest to też świat bardzo empatyczny i oparty na komunikacji z innymi. Bardzo trudno nam zrozumieć, że dla

dzieci często nie do przyjęcia jest opcja bycia poza życiem w social mediach albo nieprzejmowania się tym, co myślą o nich inni. Kiedy wypadają z tych kanałów komunikacji, czują, jakby przeżyły śmierć społeczną i są teraz skazane na samotność.

COVID-19

Nie będzie zaskoczeniem, jeżeli powiem, że rozmowa bardzo często oscyluje wokół tematu pandemii COVID-19. Kiedy przez dłuższy czas czymś się stresujemy, skutki tego najczęściej nie kończą się wraz z uspokojeniem się sytuacji, ale utrzymują się znacznie dłużej. U wielu pacjentów stres związany z pandemią sprawił, że ujawniły się ich problemy, z którymi „nie dało się już dłużej walczyć". Dla innych samo przeżycie stało się początkiem problemów. W rozwoju dziecka istnieje wiele faz, które nie mogą być pominięte, i tak ogromna ingerencja w nie – nawet jeżeli była niezbędna lub dokonana w dobrej wierze – musi mieć konsekwencje. Przez jakiś czas dzieci żyły w świecie, w którym spotkanie się z kolegami mogło narazić całą rodzinę, odwiedzenie dziadków mogło ich nawet zabić, a wszystko to w czasie, kiedy powinny się integrować i ten świat poznawać. Niektóre przyzwyczaiły się bardziej do komunikacji elektronicznej, inne nie wiedzą, w jaki sposób nawiązywać relacje albo wręcz dostają ataku paniki, kiedy wychodzą do szkoły.

WOJNA W UKRAINIE

Wreszcie pozostaje problem wojny w Ukrainie. Jest specyficzny, ponieważ choć my sami nie walczymy, jednak jej skutki są mocno odczuwalne nie tylko z powodu ciągłych doniesień medialnych, ale i obecności uchodźców, którą najmłodsi czują często bardziej niż my. To w ich klasach są często zalęknione lub agresywne dzieci, których świat się zawalił. I to one w perspektywie najbliższych lat mogą zostać żołnierzami walczącymi na froncie. Większość z nich urodziła się w świecie, który miał już nie zaznać wojen, a teraz żyją w takim, w którym wybucha ona tuż obok, a one czują, że są następne w kolejności.

POCZUCIE OSAMOTNIENIA

Jest więcej takich problemów, z którymi dzieci muszą się mierzyć. Co gorsza, czują, że są z nimi same, bo my bardzo często nie rozumiemy, jak są dla nich ważne, a one nie wiedzą, jak nam to wytłumaczyć. Trudno się dziwić, że coraz więcej małych dzieci – w wieku, w którym rozwojowe jest dla nich marzyć o byciu superbohaterem lub astronautą – na pytanie, kim chcą zostać w przyszłości, odpowiada, że chce mieć wygodną i spokojną pracę i zarobić dużo pieniędzy. Porusza mnie też częste wśród nich przekonanie, że tymi problemami muszą się zająć same i najlepiej już teraz, ponieważ czas im się kończy.

Powinniśmy więc sobie zadać pytanie, dlaczego nie ufają, że to my się nimi zajmiemy? W końcu to my jesteśmy dorosłymi, to nasz czas i nasze zadanie. ■

Autor jest pracownikiem Ośrodka Środowiskowej Opieki Psychologicznej i Psychoterapeutycznej, I Poziom Referencyjny, w Przychodni przy ul. Żeromskiego 13.

ODDZIAŁ DZIENNY DLA SENIORÓW

PRZYCHODNIA ELBLĄSKA 35

ZAPRASZA OSOBY PO 60 r.ż.
ze skierowaniem od lekarza rodzinnego, psychiatry lub geriatry (kod rozpoznania wg ICD -10 F.00- F.06, F.30- F.39), które:

- doświadczają problemów z pamięcią, ze snem, obniżonym nastrojem,
- czują się samotne,
- poszukują motywacji i chcą zwiększyć codzienną aktywność.

ZAPEWNIAMY opiekę lekarza psychiatry, psychologa, terapeuty zajęciowego oraz pielęgniarki.

SPOTYKAMY SIĘ: od poniedziałku do piątku w godzinach 8.30-14.30, w grupie do 16 osób.

OFERUJEMY: terapię zajęciową, zajęcia kulinarne, plastyczne, treningi pamięci, gimnastykę, edukację zdrowotną, zajęcia ogrodnicze, projekcje filmowe oraz koncerty skrzypcowe. Na zakończenie dnia serwujemy pacjentom zupę.

POBYT JEST BEZPŁATNY w ramach ubezpieczenia zdrowotnego i trwa 3 miesiące (60 dni roboczych).

NASZE PRZYCHODNIE
wczoraj i dziś

Rozpoczęcie nowej inwestycji – patrz artykuł na sąsiedniej stronie – skłoniło nas do refleksji, jak ogromnie w ciągu ostatnich lat unowocześniły się obiekty SPZZLO Warszawa-Żoliborz. Najbardziej spektakularny przykład pokazujemy obok, a w następnych numerach przypomnimy kolejne.

Dawna i obecna przychodnia przy ul. Klaudyny

Redakcja „Zdrowia Pacjenta" zaprasza

DZIECI I MŁODZIEŻ SZKOLNĄ do udziału w konkursie plastycznym:

SUPERMOCE MAM, BO O ZDROWIE DBAM!

Na zwycięzców czekają atrakcyjne nagrody, ufundowane przez URZĄD MIASTA STOŁECZNEGO WARSZAWY!

projekt finansuje miasto stołeczne Warszawa

- Konkurs skierowany jest do dzieci oraz młodzieży ze szkół podstawowych i średnich.
- Każdy uczestnik może zgłosić jedną pracę wykonaną w formacie bloku rysunkowego, dowolną techniką.
- Do pracy należy dołączyć kartkę z następującymi danymi: imię i nazwisko autora, wiek, telefon kontaktowy, miejsce zamieszkania, nazwa i adres szkoły oraz numer klasy.

Prace prosimy przynosić lub przesyłać na adres: SPZZLO Warszawa-Żoliborz, ul. Szajnochy 8, 01-637 Warszawa, Dział Marketingu. Na kopercie należy umieścić dopisek: Konkurs „Supermoce mam, bo o zdrowie dbam!".

NA PRACE CZEKAMY DO 5 MAJA 2023 ROKU

Wybrane nagrodzone prace opublikujemy w kwartalniku „Zdrowie Pacjenta".

Uwaga! Przystąpienie do konkursu jest równoznaczne z wyrażeniem zgody na przetwarzanie danych osobowych oraz na publikację na łamach kwartalnika „Zdrowie Pacjenta" i na stronie internetowej www.spzzlo.pl, zgodnie z ustawą z dnia 29 sierpnia 1997 r. o ochronie danych osobowych (Dz.U. z 2002 r., nr 101, poz. 926 z późniejszymi zmianami).

PONADPODSTAWOWY PROGRAM TERAPII

skierowany do osób z uzależnieniem od alkoholu i innych środków psychoaktywnych oraz do bliskich osób z uzależnieniem, będących mieszkańcami m.st. Warszawy realizowany w

OŚRODKU TERAPII UZALEŻNIENIA OD ALKOHOLU

w przychodni przy ul. Żeromskiego 13

tel. 22 663 54 39

PROJEKT FINANSUJE M.ST. WARSZAWA

ZAPRASZAMY DO

PORADNI STOMATOLOGICZNEJ DLA DZIECI I MŁODZIEŻY

W PRZYCHODNI PRZY UL. KLAUDYNY 26 B

Informacje i zapisy

795 156 229

Świadczenia w ramach kontraktu z NFZ!

NFZ Narodowy Fundusz Zdrowia

BUDOWA NOWEJ PRZYCHODNI

Wydawałoby się, że nie tak dawno wybudowaliśmy i oddaliśmy do użytku nową przychodnię przy ul. Klaudyny 26 B, a to już pięć lat minęło, odkąd mieszkańcy Warszawy mogą korzystać ze świadczeń medycznych udzielanych w nowoczesnej placówce, wyposażonej w niezbędną aparaturę medyczną.

JACEK DEREK, zastępca dyrektora ds. logistyki SPZZLO

Przed nami kolejne bardzo duże wyzwanie – budowa nowej przychodni przy ul. Przy Agorze 16B.

Do tej nowej placówki zostanie przeniesiona działalność realizowana w przychodni przy ul. Wrzeciono 10C, czyli podstawowa opieka zdrowotna dla dorosłych i dla dzieci, rozszerzona o ambulatoryjną opiekę specjalistyczną, w tym poradnię zdrowia psychicznego oraz zakład rehabilitacji.

W dniu 21.11.2022 roku została podpisana umowa z firmą Adamietz sp. z o.o. na wybudowanie nowej przychodni, ale zanim do tego doszło…

NIECO HISTORII

Początki sięgają 2010 roku, kiedy to dostrzeżono konieczność zbudowania nowej przychodni zabezpieczającej potrzeby zdrowotne mieszkańców Wrzeciona i Wawrzyszewa. Prezydent m.st. Warszawy swoim Zarządzeniem nr 5311/2010 wydzielił działkę z zasobów miasta i przekazał do nieodpłatnego korzystania SPZZLO Warszawa-Żoliborz. Jednak z uwagi na istniejącą na tej działce hydrofornię i infrastrukturę instalacji wodnej zapewniającą zasilanie pobliskich budynków w wodę nie można było wszcząć procesu budowy nowej przychodni. Dopiero likwidacja hydroforni, uregulowanie zasilania w wodę pobliskich budynków oraz Zarządzenie nr 648/2019 Prezydenta m.st. Warszawy umożliwiły w maju 2019 r. dokonanie faktycznego przejęcia przez SPZZLO Warszawa-Żoliborz działki nr ew. 114/16 o powierzchni 2695 m^2.

Pozwoliło to na uruchomienie procesu planowania budowy nowej przychodni, który obejmował: wykonanie koncepcji (rozpatrywano wiele wariantów), uzyskanie decyzji o lokalizacji inwestycji celu publicznego, uzyskanie opinii wojewody mazowieckiego o celowości inwestycji, wykonanie dokumentacji projektowo-wykonawczej, uzyskanie decyzji pozwolenia na budowę, aż w końcu wyłonienie wykonawcy zadania pod nazwą „Budowa przychodni przy ul. Przy Agorze 16B w Warszawie wraz z rozbiórką istniejącej hydroforni".

Wszystkie te zadania zostały wykonane w okresie od maja 2019 do listopada 2022, co wskazuje, że SPZZLO Warszawa-Żoliborz nie tylko realizował swoje zadania statutowe, w tym walkę z pandemią COVID-19, ale też prowadził w tych trudnych warunkach wszystkie niezbędne prace związane z rozpoczęciem budowy nowej przychodni.

Wyzwaniem dla każdej inwestycji jest przygotowanie finansowania i na podkreślenie zasługuje fakt, że ta inwestycja będzie finansowana ze środków własnych SPZZLO Warszawa-Żoliborz, które zostały już zabezpieczone na ten cel.

CHARAKTERYSTYKA NOWEJ PRZYCHODNI

Projekt nowej przychodni został wykonany przez GiD Zespół Projektowy Grzegorz Brewczyński. Budynek placówki zaprojektowano na planie litery L z dłuższym skrzydłem równoległym do ul. Przy Agorze i będzie miał trzy kondygnacje nadziemne oraz jedną podziemną. Powierzchnia całkowita budynku to ok. 3870 m^2, powierzchnia zabudowy – ok. 885 m^2, wysokość budynku – ok. 12 m.

Na parterze będą zlokalizowane poradnie podstawowej opieki zdrowotnej dla dorosłych, dla dzieci chorych oraz dla dzieci zdrowych. Poradnie specjalistyczne i zakład rehabilitacji zostały zaplanowane na pierwszym piętrze, natomiast poradnia zdrowia psychicznego na trzecim piętrze.

Komunikacja będzie zapewniona przez niezależne wejścia do poszczególnych poradni, dwie klatki schodowe oraz dwa dźwigi osobowe.

W budynku zostały zaplanowane pomieszczenia administracyjno-techniczne, sanitarne oraz inne niezbędne do funkcjonowania SPZZLO Warszawa -Żoliborz. Budynek będzie wyposażony w niezbędne instalacje oraz dodatkowe systemy, np. panele fotowoltaiczne.

HARMONOGRAM

Zakładany okres budowy to 24 miesiące od podpisania umowy. Uwzględniając czas niezbędny na odbiory i uzyskanie pozwolenia na użytkowanie oraz jeśli nie wystąpią nieprzewidziane czynniki mające wpływ na realizację zadania, przychodnia będzie mogła przyjmować pierwszych pacjentów w I kwartale 2025 roku. ■

ODZNAKA DLA HONOROWEGO DAWCY KRWI

17 marca br. w siedzibie głównej Regionalnego Centrum Krwiodawstwa i Krwiolecznictwa w Warszawie przy ul. Saskiej 63/75 odbyła się uroczystość wręczenia odznak „Honorowy Dawca Krwi – Zasłużony dla Zdrowia Narodu". Wśród odznaczonych znalazł się pan Krzysztof Osiński, starszy specjalista ds. statystyki medycznej i rozliczeń z NFZ oraz wieloletni pracownik SPZZLO Warszawa-Żoliborz. Nagroda przyznana panu Krzysztofowi to duże wyróżnienie oraz dowód uznania dla zasług na rzecz osób chorych i poszkodowanych w wypadkach.

Krew to jeden z najważniejszych medykamentów, jakimi dysponuje współczesna medycyna, a można ją pozyskać jedynie od drugiego człowieka. Dotychczas nie opracowano tzw. sztucznej krwi, dlatego pobieranie krwi od osób zdrowych jest niezbędne, aby zapewnić odpowiednie jej zapasy do wykorzystania m.in. podczas operacji lub przeszczepów. Duże zapotrzebowanie na krew podyktowane jest rozwojem medycy i stosowaniem nowoczesnych metod leczenia. Główne dziedziny, w których transfuzja krwi odgrywa kluczową rolę, to transplantologia, hematologia, chirurgia sercowo-naczyniowa oraz onkologia. W Polsce w ciągu jednego roku wykonuje się ok. 1,7 mln transfuzji ratujących zdrowie i życie. Ponadto z krwi pobranej od dawców wykonuje się różnego rodzaju preparaty, które również odgrywają dużą rolę w lecznictwie.

Dawcą krwi może zostać każda zdrowa, pełnoletnia osoba, która waży nie mniej niż 50 kilogramów oraz nie ukończyła 60. roku życia. Istnieją schorzenia dyskwalifikujące potencjalnego dawcę: wirusowe zapalenie wątroby, HIV i AIDS, wady serca, choroba niedokrwienna serca, stan po zawale serca, zaburzenia rytmu, zapalenie serca, niewydolność krążenia, miażdżyca, stan po udarze mózgu, choroby tętnic, zapalenie żył, zapalenie oskrzeli, astma oskrzelowa, gruźlica, padaczka, nerwica wegetatywna, choroby psychiczne, jaskra, niedoczynność tarczycy, choroba Cushinga, cukrzyca, dna moczanowa, choroba Gravesa i Basedowa, nowotwory, kiła, choroby tropikalne, gąbczaste zwyrodnienie mózgu oraz hemofilia.

Do punktu pobrań krwi należy przyjść z dokumentem potwierdzającym tożsamość i zawierającym numer PESEL. Trzeba być wypoczętym, wyspanym i po lekkostrawnym posiłku. W ciągu doby przed oddaniem krwi trzeba wypić minimum dwa litry płynów i nie wolno pić alkoholu. Przed pobraniem potencjalny dawca wypełnia kwestionariusz oraz odbywa się badanie lekarskie.

Dyrekcja SPZZLO Warszawa-Żoliborz oraz redakcja kwartalnika „Zdrowie Pacjenta" składają panu Krzysztofowi najserdeczniejsze podziękowania za ofiarność na rzecz zdrowia i życia drugiego człowieka oraz świadomość prozdrowotną.

Anita Karykowska
Fot. Adam Marciniak

Od lewej: zastępca dyrektora ds. organizacji i kontraktów medycznych p. Danuta Wąsowska, starszy specjalista ds. statystyki medycznej i rozliczeń z NFZ p. Krzysztof Osiński, dyrektor SPZZLO Warszawa-Żoliborz p. Małgorzata Zaława-Dąbrowska

ZAPRASZAMY NA CYTOLOGIĘ

Natłok obowiązków i tempo życia powodują, że zgłaszamy się na badania profilaktyczne nieregularnie. Gdy ktoś z bliskiego otoczenia zachoruje, strach staje się motywacją – jeśli znajome pójdą na badania, „przetrą szlak", wiemy, gdzie się udać, i możemy spytać, jak było. Jeśli odpowiedź brzmi „Dobrze", to idziemy, ale samym nam trudno podjąć decyzję.

mgr **AGNIESZKA GEISLER**, położna środowiskowo-rodzinna

Zespół pracujący w ramach koordynowanej opieki w POZ w naszej placówce przy ul. Szajnochy 8 skontaktuje się z Państwem w zakresie badań profilaktycznych. Zachęcam do korzystania z tej formy opieki – oszczędzą Państwo, jak się potocznie mówi, swój czas i nerwy. Pacjenci korzystający z programu są objęci opieką holistyczną, tzn. skupiającą się na kontroli stanu zdrowia całego organizmu.

Panie mogą wykonać badania cytologiczne podczas wizyty kontrolnej u lekarza ginekologa lub u położnej.

CYTOLOGIA SZYJKI MACICY

Cytologię zaleca się wykonywać w programie profilaktyki chorób nowotworowych szyjki macicy co 3 lata, jeśli poprzednie wyniki były prawidłowe. Natomiast wynik nieprawidłowy jest wskazaniem do dalszej diagnostyki, a także powodem skrócenia w przyszłości okresu między kolejnymi badaniami cytologicznymi.

Materiał do cytologii szyjki macicy pobierany jest specjalną szczoteczką, aby w wymazie znalazły się komórki z kanału i tarczy szyjki macicy, następnie nakłada się go na oznaczone numerem pacjentki szkiełko, utrwala specjalnym preparatem i wysyła do laboratorium. Badanie wykonują położne lub lekarze ginekolodzy.

PRZYGOTOWANIE DO BADANIA

Badanie cytologiczne wymaga odpowiedniego przygotowania. Pacjentki, które regularnie miesiączkują, mogą zgłaszać się na cytologię co najmniej 2–4 dni po zakończonym krwawieniu, nie później niż 4 dni przed kolejną miesiączką. Optymalnym czasem do pobrania badania cytologicznego z szyjki macicy jest połowa cyklu miesiączkowego. Pacjentki nieregularnie miesiączkujące zgłaszają się na badanie cytologiczne bez oceny cyklu. W jednym i drugim przypadku cytologia nie może być pobrana w trakcie miesiączki, stan zapalny toczący się w pochwie również wpłynie na jej ocenę, w większości przypadków badanie trzeba będzie powtórzyć po leczeniu. Na 4–5 dni przed pobraniem cytologii z szyjki macicy nie należy stosować leków dopochwowych i irygacji.

Indywidualne zalecenia przed badaniem może także wydać położna lub lekarz ginekolog.

WYNIKI

Czas oczekiwania na wyniki badania cytologicznego wynosi od 1 do 4 tygodni i zależy od laboratorium, które materiał ocenia. Spotkają się Panie z dwoma systemami oceny wyniku:

- Skalą Papanicolaou – oceniając preparat, specjalista klasyfikuje wynik do jednej z pięciu grup.
- Systemem Bethesda – specjalista według wytycznych opisuje wynik, istotne są również szczegóły, które widzi podczas oceny preparatu.

Wynik nieprawidłowy podlega dalszej diagnostyce. Pacjentka proszona jest telefonicznie – w przypadku braku kontaktu telefonicznego listownie – o zgłoszenie się do poradni ginekologicznej w celu konsultacji z lekarzem. Podczas konsultacji lekarz omawia z pacjentką wynik badania i dalsze postępowanie.

Pacjentki, których wynik wymaga dalszej diagnostyki, tzn. wykonania badania kolposkopii, pobrania wycinków z konkretnego miejsca szyjki macicy, po uprzedniej wizycie u lekarza ginekologa i otrzymaniu skierowania mogą być badane w poradni ginekologicznej przy ul. Szajnochy 8.

KOLPOSKOPIA

Badanie polega na obserwacji nabłonków szyjki macicy pod mikroskopem. Wynik oraz dalsze zalecenia pacjentki otrzymują zaraz po badaniu.

PODSUMOWANIE

Nowotwór pojawiający się w organizmie to nasz wróg – im wcześniej go znajdziemy i usuniemy, tym większe mamy szanse na pokonanie choroby i dalsze życie. Tytuł artykułu może sugerować, że jest on skierowany do kobiet, natomiast pragnę zaznaczyć, że jak informuje podręcznik dla studentów medycznych, współcześnie istnieją cztery modele określania stanu zdrowia człowieka: kliniczny, ról społecznych, adaptacyjny i samorealizacji. Mają one szeroko pojęte miejsce w promocji naszego zdrowia. Głos mężczyzn liczy się dla nas, kobiet, dlatego Panowie mogą (bardzo Panów o to proszę) pomóc, przekazując informacje o możliwości badań profilaktycznych i zachęcając kobiety, aby zgłaszały się do poradni ginekologicznych regularnie raz w roku.

Szanowni Państwo, mamy możliwości wykonywania badań profilaktycznych, wystarczą chęci. Serdecznie zachęcam!

Bibliografia:

Ciechaniewicz W., Górajek-Jóźwik Jolanta., Lenartowicz H., Majda A., Pieniążek M., Poznańska S., Wrońska I., Zahradniczek K.: *Pielęgniarstwo*. PZWL, Warszawa 2004. Madej J.: *Kolposkopia*. PZWL, Warszawa 1982.

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, zapraszamy na

BADANIA CYTOLOGICZNE

BADANIA SĄ WYKONYWANE W PRZYCHODNIACH:
Elbląska, Klaudyny, Kleczewska, Kochanowskiego, Łomianki, Sieciechowska, Szajnochy, Wrzeciono, Żeromskiego.

FOMO to stosunkowo nowy termin psychologiczny oznaczający strach przed tym, co nas omija (ang. *fear of missing out*). Zjawisko według danych Uniwersytetu Warszawskiego dotyczy ok. 30 procent osób pomiędzy 15. a 24. rokiem życia. Doświadczający tego typu lęku są wręcz uzależnieni od korzystania z telefonów komórkowych i mediów społecznościowych. Nadmierne pozyskiwanie informacji z różnego rodzaju źródeł elektronicznych powoduje stres u odbiorców oraz może wpływać na dokonywanie niewłaściwych wyborów życiowych.

STRACH PRZED TYM, CO NAS OMIJA

Co prawda, zjawisko próbowano opisać już w drugiej połowie lat 90. ubiegłego wieku, jednakże definicję zaproponował dopiero niedawno zespół naukowców kierowanych przez Adrew K. Przybylskiego, profesora Human Behaviour and Technology z Uniwersytetu Oksfordzkiego. Według nich FOMO to „wszechogarniający lęk, że inne osoby w danym momencie przeżywają bardzo satysfakcjonujące doświadczenia, w których ja nie uczestniczę". Opracowano też skalę problemu, czyli 10 twierdzeń dotyczących różnych codziennych sytuacji życiowych. Chociaż pragnienie tzw. bycia na bieżąco towarzyszy ludzkości co najmniej od powstania prasy codziennej, czyli mniej więcej od XVIII wieku, to FOMO wiąże się bezpośrednio ze światem mediów cyfrowych. Nowoczesne technologie mogą dawać nam ambiwalentne poczucie, że równocześnie jesteśmy za dużo i za mało poinformowani, a nasze wybory nas nie satysfakcjonują, bo może inni robią w tym czasie coś ciekawszego. Możemy odczuwać pewnego rodzaju przymus ciągłego pozyskiwania wiadomości, który jednocześnie nas męczy i wypala.

Szczególnie narażeni są nastolatkowie, którzy spędzają w Internecie średnio ponad cztery godziny dziennie, natomiast co ósmy z młodych użytkowników korzysta ze źródeł elektronicznych osiem lub więcej godzin na dobę. Wynika to m.in. z faktu, że jest to dla nich naturalne środowisko, w którym dorastali i nie znają innego życia. Bez stałego dostępu do źródeł informacji cyfrowej nie wyobrażają sobie życia, a w świecie „analogowym" nie

potrafią znaleźć istotnych informacji. Dlatego ze względu na powiększającą się skalę zjawiska warto sobie uświadomić, że jest to realne zagrożenie, a osoby cierpiące na FOMO mogą odczuwać obniżony nastrój i samoocenę, niepokój, przejawiać skłonność do depresji oraz zachowań kompulsywnych. Istotne jest wobec tego zwiększenie świadomości rodziców, opiekunów i nauczycieli na temat zagrożeń cyfrowych oraz wprowadzanie odpowiedniej „higieny" cyfrowej. Młodym ludziom należy pokazywać świat istniejący poza matriksem oraz inne możliwości rozrywki i rozwoju.

Tematem FOMO zainteresowali się również naukowcy z Uniwersytetu Warszawskiego, którzy w 2018 roku zainicjowali projekt „FOMO. Polacy a lęk przed odłączeniem", którego głównym celem jest pomiar, monitorowanie, opisywanie specyfiki i skali występowania FOMO w kraju, analiza i opis powiązań między FOMO a zjawiskami mu towarzyszącymi oraz budowanie świadomości społecznej istnienia tego fenomenu, edukowanie i wspieranie wszelakich działań z zakresu dobrostanu cyfrowego. Miejmy nadzieję, że ich badania zwiększą świadomość społeczną, a tym samym uchronią najmłodszych użytkowników Internetu przed cyfrowymi zagrożeniami.

Naszych Czytelników zaś zachęcamy do poznania własnego poziomu FOMO – służy do tego quiz, który zamieszczamy obok.

Anita Karykowska
Fot. Pixabay

FOMO QUIZ

1. Czasami zastanawiam się, czy „trzymanie ręki na pulsie" nie pochłania mi zbyt wiele czasu.

- zupełnie mnie nie opisuje
- trochę mnie opisuje
- całkowicie mnie opisuje

2. Podczas wakacyjnego wyjazdu sprawdzam, co dzieje się u moich znajomych.

- zupełnie mnie nie opisuje
- trochę mnie opisuje
- całkowicie mnie opisuje

3. Obawiam się, że moi przyjaciele i znajomi mają więcej pozytywnych i satysfakcjonujących doświadczeń w życiu, niż ja.

- zupełnie mnie nie opisuje
- trochę mnie opisuje
- całkowicie mnie opisuje

4. Niepokoi mnie, kiedy przegapię planowane spotkanie ze znajomymi.

- zupełnie mnie nie opisuje
- trochę mnie opisuje
- całkowicie mnie opisuje

5. Obawiam się, że inni ludzie mają ciekawsze życie, niż ja.

- zupełnie mnie nie opisuje
- trochę mnie opisuje
- całkowicie mnie opisuje

6. Niepokoję się, gdy stracę okazję do spotkania się z moimi znajomymi.

- zupełnie mnie nie opisuje
- trochę mnie opisuje
- całkowicie mnie opisuje

7. Martwię się, kiedy dowiaduję się, że moi znajomi bawią się beze mnie.

- zupełnie mnie nie opisuje
- trochę mnie opisuje
- całkowicie mnie opisuje

8. Denerwuję się, kiedy nie wiem, co planują moi przyjaciele i znajomi.

- zupełnie mnie nie opisuje
- trochę mnie opisuje
- całkowicie mnie opisuje

9. To dla mnie ważne, żeby być na bieżąco z żartami i anegdotami, którymi posługują się moi przyjaciele i znajomi.

- zupełnie mnie nie opisuje
- trochę mnie opisuje
- całkowicie mnie opisuje

10. To dla mnie ważne, żeby momentami, w których dobrze się bawię, dzielić się na portalach społecznościowych (np. zamieszczać zdjęcia, posty, relacje itp.).

- zupełnie mnie nie opisuje
- trochę mnie opisuje
- całkowicie mnie opisuje

TWÓJ POZIOM FOMO

WIĘKSZOŚĆ ODPOWIEDZI

To bardzo prawdopodobne, że dotyka cię wiele symptomów FOMO, które istotnie ograniczają twoje codzienne funkcjonowanie i sprawiają, że twoje poczucie satysfakcji z życia stale się obniża. Możliwe, że niełatwo ci odłożyć smartfon, a myśl o wylogowaniu się z portali społecznościowych budzi w tobie poważne obawy. Martwisz się, że nawet chwilowe „odłączenie się" wykluczy cię z grona przyjaciół i znajomych. Przyjrzyj się uważniej temu, jak korzystasz z mediów społecznościowych, i rozważ konsultację ze specjalistą – psychologiem lub terapeutą. Pomoże ci wypracować nowe, zdrowsze nawyki. Szkoda życia na FOMO!

WIĘKSZOŚĆ ODPOWIEDZI

Prawdopodobnie dość często jest ci trudno odłożyć telefon i wylogować się z mediów społecznościowych z obawy, że ominie cię coś ważnego. Niekiedy masz poczucie, iż życie twoich przyjaciół i znajomych jest bardziej interesujące i barwne niż twoje. Być może pomocna dla ciebie będzie rozmowa z bliską osobą, z którą przyjrzysz się temu, w jaki sposób używasz mediów społecznościowych i jak to na ciebie wpływa. Jeśli czujesz, że niepokój i obawy związane z „byciem na bieżąco" sprawiają, że jesteś coraz mniej zadowolona/y ze swojego życia, możesz również porozmawiać o tym ze specjalistą – psychologiem lub terapeutą.

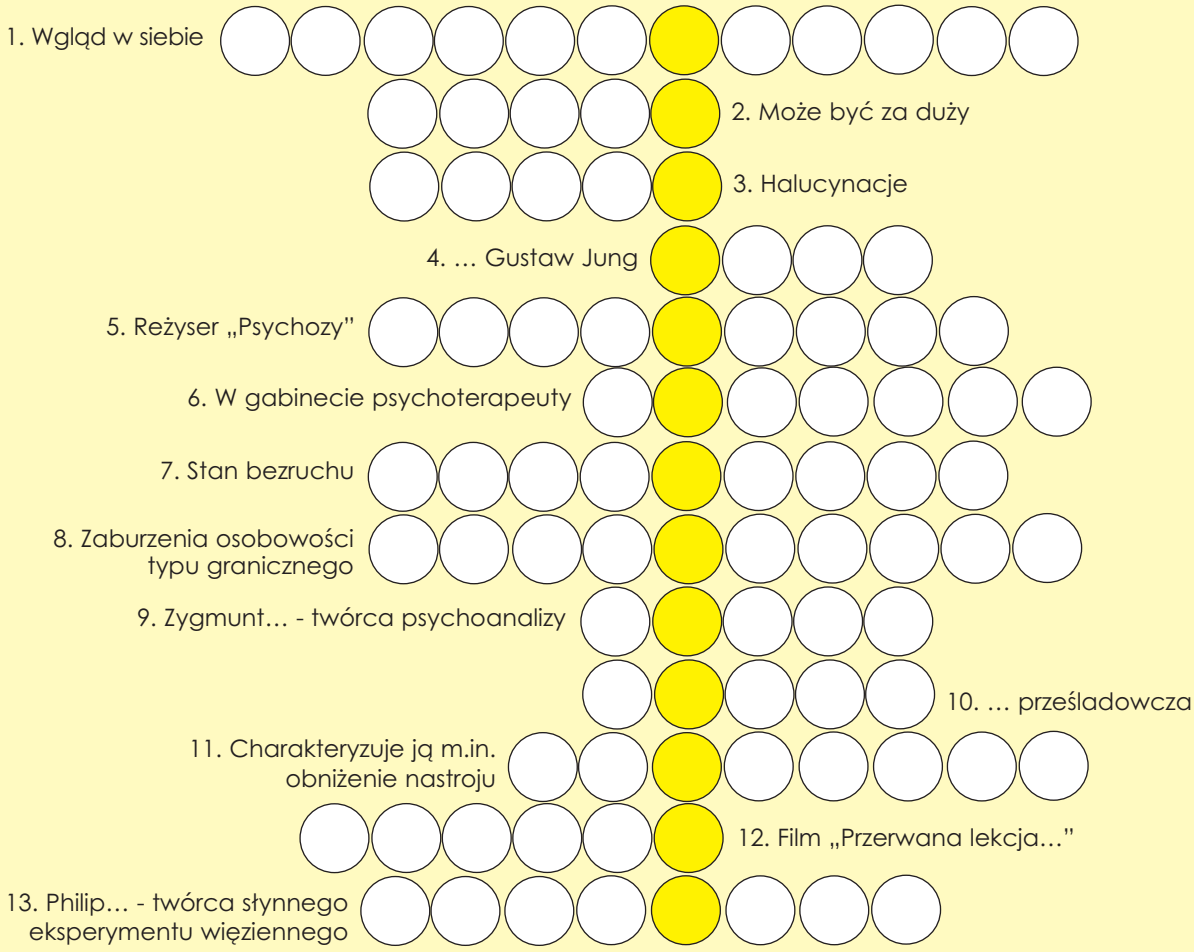
WIĘKSZOŚĆ ODPOWIEDZI

Gratulacje! Wygląda na to, że FOMO cię nie dotyka. Być może czasem niepokoisz się, czy nie poświęcasz zbyt wiele czasu na „bycie na bieżąco", ale nic nie wskazuje na to, aby przysparzało ci to większych problemów.

Źródło quizu: Marta Witkowska, *FOMO i nadużywanie nowych technologii. Poradnik dla rodziców*, NASK Państwowy Instytut Badawczy, Warszawa 2020.

KRZYŻÓWKA Z HASŁEM

Hasło z poprzedniej krzyżówki brzmiało: POST PRZERYWANY, rebusu: HIGIENA, a rozwiązanie sudoku zamieszczamy na dole strony. Nagrodę wylosowała pani Monika Dąbrowska. Gratulujemy! WSZYSTKIE ROZWIĄZANIA krzyżówki (wystarczy hasło), sudoku i rebusu zamieszczonych w bieżącym numerze, nadesłane do naszej redakcji (również na adres e-mail: zdrowie.pacjenta@spzzlo.pl) do 5 czerwca 2023 r., wezmą udział w losowaniu bezpłatnej porady dietetycznej w przychodni przy ul. Klaudyny 26 B. Prosimy o podanie informacji kontaktowych, w tym numeru telefonu.



REBUS

Litery z numerowanych pól odgadniętych wyrazów przenieś do zielonych kwadratów poniżej. W ten sposób utworzysz główne hasło rebusu. Życzymy miłej zabawy.

1	2	3	4	5	1	7

	3	2			1	7

	4	5

SUDOKU

Wypełnij puste pola planszy cyframi od 1 do 9 (po jednej w każdym polu). Każda cyfra może się pojawić tylko raz w każdym wierszu, w każdej kolumnie i w każdym małym kwadracie 3 x 3 kratki.

Z prawej strony zamieszczamy rozwiązanie zadania z poprzedniego numeru (kolor czerwony – cyfry, które należało wstawić).

1				7	9			
		7		4		3		5
	6	3		5				
3				6	5		7	
							5	8
	1	8			4	9	3	6
8			6	9				1
					2		8	
6		1			3	4		

3	4	2	6	1	9	8	5	7
5	6	7	2	8	3	9	4	1
1	9	8	5	4	7	3	6	2
8	5	9	4	7	2	1	3	6
7	3	4	9	6	1	5	2	8
2	1	6	3	5	8	4	7	9
4	7	1	8	3	6	2	9	5
9	8	5	7	2	4	6	1	3
6	2	3	1	9	5	7	8	4

TOPINAMBUR, czyli słonecznik bulwiasty

Zgodnie z tzw. piramidą zdrowia podstawą naszej diety powinny być warzywa i owoce. Najczęściej sięgamy po ziemniaki, marchewkę, sałatę, ogórek i pomidory, ale warto urozmaicić jadłospis i poszukać nowych smaków. I nie trzeba szukać daleko – rodzimych warzyw jest w bród, a ponieważ o niektórych dawno zapomniano, „Zdrowie Pacjenta" postanowiło odkryć kilka z nich na nowo. Naszą galerię otwiera topinambur.

Zwany słonecznikiem bulwiastym (ze względu na kwiat i długość łodygi), zimną gruszką czy karczochem jerozolimskim ma bardzo długą historię – uprawiali go w Ameryce Północnej już w czasach prekolumbijskich Indianie z plemienia... Tupinamba. Do Europy sprowadzili go hiszpańscy koloniści, a w Polsce pojawił się w XVII wieku i zyskał popularność oraz mało atrakcyjną nazwę „bulwa". Niestety już w wieku XIX wyparł go z naszego menu ziemniak.

BOGACTWO SKŁADNIKÓW

Soczyste bulwy topinamburu o lekko słodkim, orzechowym smaku zawierają witaminę C (do 45 mg w 100 g), witaminy z grupy B oraz składniki mineralne, takie jak miedź, potas, magnez, krzem, fosfor oraz żelazo. Największą zaletą jest zawartość inuliny – prebiotyku, który stymuluje wzrost „dobrych" bakterii jelitowych, przywracających równowagę w składzie mikroflory bakteryjnej, co ma istotne znaczenie w profilaktyce i wspomaga leczenie m.in. chorób metabolicznych. Najwięcej inuliny zawierają bulwy białe lub żółte, a mniej czerwone, ale wynagradzają to dużą ilością białek.

Sok wyciśnięty z topinamburu wspomaga leczenie hemoroidów i jelita grubego. Można go stosować również zewnętrznie w przypadku oparzeń czy łuszczycy.

GDZIE GO SZUKAĆ

Topinambur można kupić w niektórych warzywniakach, na bazarach albo hodować we własnym ogródku – bez trudu, bo ma niewielkie wymagania uprawowe, a dzięki zawartości inuliny znosi mróz do -30 °C. Wystarczy kupić niewielką ilość, pokroić na kawałki i posadzić jak ziemniaki. Rośnie sam! Pewna warszawska lekarka hoduje go w dużej donicy na balkonie!

JAK JEŚĆ

Najpierw ujawnia się jedyna wada topinamburu – trudno się go obiera. Ale potem jest już z górki: można go gotować, piec, kisić – w Internecie znajdziecie Państwo mnóstwo przepisów. Zapobiegliwi mogą wykorzystać nawet obierki: po upieczeniu ich w piekarniku (40 min w 70°) z odrobiną syropu klonowego otrzymają pyszne chipsy z topinamburu. My polecamy topinambur na surowo – wtedy jest chrupiący i pyszny, znakomity na surówkę lub sałatkę. Wybraliśmy dla państwa przepis zgodny z obecną modą na kimchi!

Joanna Cierkońska
Fot. Wikimedia

Fot. Kamila Tokarska

KIMCHI Z TOPINAMBUREM I RZODKIEWKĄ

SKŁADNIKI

- pęczek rzodkiewki
- 5 bulw topinamburu obranych lub oskrobanych nożem
- pół czerwonej papryki drobno posiekanej
- świeży imbir (kawałek 2 cm) starty na tarce
- 2 ząbki czosnku przetartego przez praskę
- szczypiorek lub dymka drobno posiekane
- 3 łyżki sosu sojowego
- łyżka sosu rybnego
- łyżka ostrej pasty chili (można 2, jeśli się lubi ostrzejsze)

WYKONANIE

Rzodkiewkę i topinambur kroimy na plasterki. Dodajemy paprykę, dymkę i pozostałe składniki marynaty. Mieszamy i odstawiamy na noc do lodówki. Podajemy z herbatą z plasterkiem topinamburu.
Smacznego!

Źródła: https://kuchnia.wp.pl/alternatywa-dla-ziemniakow-topinambur-i-jego-zastosowanie-w-kuchni-6716340202302336a,
https://pl.wikipedia.org/wiki/S%C5%82onecznik_bulwiasty.
Przepisy: http://www.ugotowanepozamiatane.pl/.

SAMODZIELNY PUBLICZNY ZESPÓŁ ZAKŁADÓW LECZNICTWA OTWARTEGO WARSZAWA-ŻOLIBORZ

ZAPRASZAMY DO NASZYCH PRZYCHODNI!

Infolinia: 22 11 66 800

PRZYCHODNIA SZAJNOCHY
01-637 Warszawa
ul. Szajnochy 8

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

- Poradnia POZ
- Poradnia Neurologiczna
- Poradnia Gruźlicy i Chorób Płuc
- Poradnia Chirurgii Ogólnej
- Poradnia Chirurgii Ogólnej dla Dzieci
- Poradnia Ginekologiczno-Położnicza
- Poradnia Dermatologiczna
- Poradnia Kardiologiczna
- Poradnia Stomatologiczna
- Poradnia Reumatologiczna
- Poradnia Urologiczna
- Poradnia Rehabilitacji i Fizykoterapii
- Poradnia Osteoporozy
- Poradnia Onkologiczna
- Poradnia Ortopedyczna

- Ośrodek Rehabilitacji Dziennej
- 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

PRZYCHODNIA ŻEROMSKIEGO
01-887 Warszawa
ul. Żeromskiego 13

Rejestracja POZ
22 834 24 31, 784 406 562

- Poradnia POZ (dorośli)
- Poradnia Diabetologiczna 22 864 37 27
- Poradnia Ginekologiczno-Położnicza 22 834 24 32
- Pracownia EKG, USG • Punkt pobrań krwi
- Ośrodek Terapii Uzależnienia od Alkoholu 22 663 54 39
- Ośrodek Środowiskowej Opieki Psychologicznej dla Dzieci i Młodzieży 22 561 57 77

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

PRZYCHODNIA KLECZEWSKA
01-826 Warszawa
ul. Kleczewska 56

Rejestracja ogólna 22 834 83 28
Rejestracja Poradni Pediatrycznej
22 834 17 31
- Poradnia POZ
- Poradnia Ginekologiczno-Położnicza
- Poradnia Rehabilitacji i Fizykoterapii dla Dorosłych
- Pracownia EKG
- Punkt pobrań krwi

PRZYCHODNIA FELIŃSKIEGO
01-513 Warszawa,
ul. Felińskiego 8

Rejestracja 22 839 24 40, 22 839 47 14
POZ (dorośli) 784 402 091
- Poradnia POZ • Pracownia EKG
- Punkt pobrań krwi

Poradnia Stomatologiczna
dla dzieci i dorosłych
798 118 283

PRZYCHODNIA WRZECIONO
01-961 Warszawa
ul. Wrzeciono 10 c

Centrala 22 835 30 01
Rejestracja ogólna 22 835 32 14
POZ 784 491 672
Rejestracja (dzieci) 22 835 32 15
- Poradnia POZ
- Poradnia Ginekologiczno-Położnicza
- Pracownia EKG • Punkt pobrań krwi

PRZYCHODNIA ŁOMIANKI
05-092 Łomianki, ul. Szpitalna 6

Rejestracja 22 751 10 55, 728 829 413
- Poradnia POZ – dzieci i dorośli
- Poradnia Stomatologiczna 692 420 988
- Poradnia Ginekologiczno-Położnicza
- Poradnia Rehabilitacyjna 532 414 541
- Pracownia EKG • Punkt pobrań krwi

PRZYCHODNIA KOCHANOWSKIEGO
01-864 Warszawa,
ul. Kochanowskiego 19

Centrala 22 633 10 11
Rejestracja ogólna 22 633 06 14
Rejestracja POZ dzieci 22 633 06 08
- Poradnia POZ
- Poradnia Otolaryngologiczna
- Poradnia Ginekologiczno-Położnicza
- Poradnia Rehabilitacji i Fizykoterapii dla Dorosłych
- Poradnia Stomatologiczna
- Poradnia Okulistyczna
- Punkt pobrań krwi
- Pracownia Angiografii
- Pracownia Perymetrii Komputerowej
- Pracownia EKG • Pracownia USG (ginekologiczne, pediatryczne i jamy brzusznej)

PORADNIA MEDYCYNY PRACY
22 633 48 34

PRZYCHODNIA CONRADA
01-922 Warszawa, ul. Conrada 15

Rejestracja 22 663 21 54
- Poradnia POZ (dorośli)
- Pracownia EKG • Punkt pobrań krwi

PRZYCHODNIA ELBLĄSKA
01-737 Warszawa, ul. Elbląska 35

Rejestracja ogólna 22 633 42 77
POZ 784 474 218
Rejestracja Poradni Zdrowia Psychicznego 22 669 09 66
- Poradnia POZ – dzieci i dorośli
- Poradnia Ginekologiczno-Położnicza
- Centrum Zdrowia Psychicznego
- Poradnia Zdrowia Psychicznego
- Dzienny Ośrodek Psychogeriatryczny
- Poradnia Geriatryczna
- Oddział Dzienny Rehabilitacji
- Dział Fizjoterapii • Pracownia EKG
- Punkt pobrań krwi

PRZYCHODNIA KLAUDYNY
01-684 Warszawa, ul. Klaudyny 26B

Rejestracja 22 833 00 00
- Poradnia POZ – dzieci i dorośli
- Poradnia Endokrynologiczna
- Poradnia Gastroenterologiczna
- Poradnia Kardiologiczna
- Poradnia Okulistyczna
- Poradnia Pulmonologiczna
- Pracownia EKG • Punkt pobrań krwi
- Poradnia Stomatologiczna dla Dzieci i Młodzieży 795 156 229

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
- Punkt pobrań krwi