ISSN 1734-7548

SAMODZIELNY PUBLICZNY
ZESPÓŁ ZAKŁADÓW
LECZNICTWA OTWARTEGO
WARSZAWA-ŻOLIBORZ

Zdrowie Pacjenta

Nr 2 (71)
LATO 2023

www.spzzlo.pl

podmiot leczniczy
miasta stołecznego
Warszawy

INWESTYCJA PRZY AGORZE 16B

KONKURS PLASTYCZNY ROZSTRZYGNIĘTY!

Mamy przyjemność poinformować, że zorganizowany przez SPZZLO Warszawa-Żoliborz konkurs plastyczny **SUPERMOCE MAM, BO O ZDROWIE DBAM!** został rozstrzygnięty. Każdy uczestnik mógł zgłosić jedną pracę wykonaną dowolną techniką w formacie bloku rysunkowego. Zainteresowanie było ogromne, a uczestnicy – uczniowie żoliborsko-bielańskich szkół podstawowych i średnich – wykazali się różnorodnością stylów i podejścia do tematu.

Prace ocenialiśmy w kategoriach wiekowych, wyróżniając rysunki charakteryzujące się kreatywnością i wyobraźnią. Publikujemy pełną listę osób wyróżnionych oraz wybrane prace.

Atrakcyjne nagrody ufundowane przez Urząd Miasta Stołecznego Warszawy zostaną wręczone podczas uroczystości zakończenia roku szkolnego. Wszystkim laureatom gratulujemy i życzymy dalszych sukcesów artystycznych!

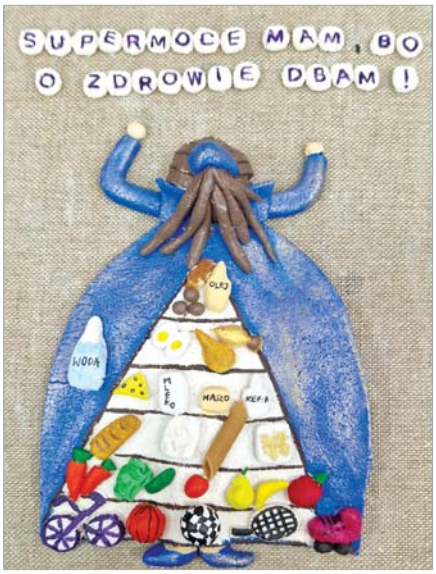
Klementyna Rapacka SP 267 6b

Anna Nowicka SP 267 5a

Michał Bloch SP 68 6b

SP nr 53: Mia Białek 3b, Aleksandra Boguradzka 3b, Marta Drużna 2c, Lilianna Kosim 3b, Leon Krawczyński 1b, Nikola Michałowska 4b, Maksym Ozerskyi 3a, Helena Rosicka 2a, Tymon Wrembel 1b, Izabela Zydlewska 2a; **SP nr 65:** Katarzyna Budzyńska 3d, Jan Bogusławski 2b, Maya Cachia 3d, Julia Gutowska 3d, Helena Jeż 3d, Alicja Laskowska 2b, Jana Pasternak 3d, Laura Sławińska 2b; **SP nr 68:** Michał Bloch 6b, Mateusz Dąbkowski 6c, Jan Filipiak 2a, Ada Łagodzińska 3b, Martyna Malinowska 2c, Lidia Maszewska 5b, Luiza Szczepańska 2c; **SP nr 80:** Kuba Goc 2c, Kinga Kołakowska 3c, Lena Mertens 2d, Natalia Panek 1d, Antonina Szczęch 3d; **SP nr 92:** Antonina Kurowska 8c, Nadia Osuch 7b, Michalina Stolarzak 2b; **SPS nr 123:** Grzegorz Paś 4a; **SP nr 133:** Szymon Banach 4p, Sonja Czubkowska 6m, Aleksander Kowalik 4l, Hanna Minasowicz 4l, Jerzy Radziewski 8p, Hanna Wagner 7i, Marceli Żurek 8f; **SP nr 209:** Grzegorz Rosiński 5d; **SP nr 214:** Agata Krzykowska 4a, Aleksander Lach 4a, Wiktoria Maliszewska 4a, Weronika Sławińska 8c, Mateusz Wierzbowski 5b, Iga Wojnarowska 4a; **SP nr 247:** Filip Bany 4a; **SP nr 267:** Adrianna Błachnio 7a, Jagna Drajczyk 4c, Martyna Duchewicz 7a, Bruno Jakubczyk 2a, Oliwia Kalinowska 8e, Iga Kiliszek 1a, Agata Majewska 1a, Tymon Majewski 6b, Zuzanna Majewska 4a, Anna Nowicka 5a, Berenika Olszewska 3c, Klementyna Rapacka 6b; **SP nr 293:** Joanna Chojnacka 5c, Hanna Donat 6c, Julia Filipiak 1a, Szymon Głębocki 8f, Bartosz Onyśk 2b, Zofia Polnicka 7b, Julianna Pulikowska 6b; **SP nr 352:** Livia Matuszczak 4c, Julian Mierzejewski 5c, Michał Pełzak 2a, Stanisław Zasłona 5c; **SP nr 391:** Adrianna Jeżewska 3a, Igor Jeżewski 1b, Julia Mirończuk 5a; **SP nr 392:** Maja Czarna 1a, Balbina Elsner 5d, Konstanty Kozielski 8c, Joanna Łapanowska 2b; **SPS nr 123:** Szymon Boguszewski 8b, Zuzanna Cichecka 8b, Iga Gmur 8a, Kamil Grabowski 8a, Antoni Kędziora 3b, Amelia Lechowska 8a, Aleksandra Majsterek 8b, Oliwia Stepień 8a, Karolina Trzoch 8b; **SPS nr 155:** Patrycja Gajewska 1a, Mateusz Jakubczyk 4a, Joanna Katyl 3a, Ola Malinowska 4a, Adam Tymek 4a; Zuzanna Włodarska 8b; **ZSEiL, ul. Zajączka 7:** Franciszek Rosiński 1g.

Weronika Sławińska SP 214 8c



Ada Łagodzińska SP 68 3b

Jerzy Radziewski SP 133 8p

Zdrowie Pacjenta

Nr 2 (71) LATO 2023

Konkurs plastyczny rozstrzygnięty! 2

Wmurowanie kamienia węgielnego Przychodni Przy Agorze 16B 4

Zawsze chciałam być chirurgiem – rozmowa z dr Anną Pietruszką-Chmarrą, chirurgiem dziecięcym w Przychodni Szajnochy 6

W zdrowym ciele zdrowy duch – Kierunek morze, kurs na zdrowie 8

Problemy trzeciego wieku – Jak radzić sobie ze starością 10

Zaćma w pytaniach i odpowiedziach 12

Piknik „Warszawa Rodzinna" 14

Międzypokoleniowy Piknik Rodzinny 14

Pomagając innym, pomagasz sobie 15

Kryzysy współczesności – Autorytet zagrożony? 16

RIRS – zabieg szybki i bezpieczny 18

Krzyżówka. Rebus. Sudoku. 19

Szanowni Czytelnicy,

Za nami kolejna wiosna, która dla nas była bardzo pracowita. 12 maja br. odbyło się uroczyste podpisanie aktu erekcyjnego oraz wmurowanie kamienia węgielnego pod budowę naszej nowej przychodni przy ul. Przy Agorze 16B. Natomiast 19 i 27 maja br. uczestniczyliśmy w dwóch piknikach na terenie dzielnicy Żoliborz – szczegóły w relacjach zamieszczonych w aktualnym wydaniu kwartalnika.

W ramach naszego cyklu „Pracuję w SPZZLO Warszawa-Żoliborz" zamieściliśmy wywiad z chirurgiem dziecięcym dr Anną Pietruszką-Chmarrą, pracującą w przychodni przy ul. Szajnochy 8.

Z kolei w ramach cyklu „Problemy trzeciego wieku" publikujemy poradnik, jak sobie radzić ze starością oraz informację o naszym oddziale psychiatrycznym geriatrycznym, mieszczącym się w przychodni przy ul. Elbląskiej 35. Z tematów medycznych proponujemy artykuł okulistyczny o zaćmie i metodach jej leczenia oraz tekst urologa o RIRS – szybkim i bezpiecznym zabiegu usuwania kamicy nerkowej przy użyciu lasera holmowego.

W wakacyjnym klimacie polecam artykuł o korzystnym wpływie morza na nasze zdrowie oraz aktywnościach, które możemy uprawiać podczas letniego wypoczynku. Natomiast w ramach „Kryzysów współczesności" proponujemy kolejne zagadnienie, tym razem dotyczące pojęcia autorytetu we współczesnym świecie.

Na zakończenie intelektualne rozrywki, czyli wakacyjna krzyżówka, rebus oraz sudoku.

Korzystając z letnich uroków, oprócz lektury kwartalnika, pamiętajmy o bezpiecznym wypoczynku nad morzem, jeziorem czy w górach.

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:
Archiwum Fundacji „Świat na Tak", Agnieszka Czesak-Zygmunt, Barbara Nagórko, Iwona Nowak, Pixabay, Szymon Pulcyn, Tomasz Słupski

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.

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

Od lewej: burmistrz Żoliborza Paweł Michalec, burmistrz Bielan Grzegorz Pietruczuk, przedstawiciel Rady m.st. Warszawy Piotr Mazurek, wiceprezydent Renata Kaznowska, prezydent Rafał Trzaskowski, dyrektor SPZZLO Małgorzata Zaława-Dąbrowska, dyrektor MOW NFZ Zbigniew Terek

12 maja 2023 roku o godz. 11.00 odbyła się uroczystość podpisania aktu erekcyjnego oraz wmurowania kamienia węgielnego pod budowę nowej przychodni SPZZLO Warszawa-Żoliborz.

WMUROWANIE KAMIENIA WĘGIELNEGO PRZYCHODNI PRZY AGORZE 16B

Wśród zaproszonych gości znaleźli się m.in. prezydent Warszawy Rafał Trzaskowski, wiceprezydent Renata Kaznowska, przedstawiciel Rady m.st. Warszawy i przewodniczący Komisji Bezpieczeństwa i Porządku Publicznego Piotr Mazurek, burmistrz Bielan Grzegorz Pietruczuk, wiceburmistrz Bielan Włodzimierz Piątkowski, burmistrz Żoliborza Paweł Michalec, wiceburmistrz Żoliborza Renata Kozłowska, p.o. dyrektora Biura Polityki Zdrowotnej Olga Pilarska-Siennicka oraz przewodniczący Rady Społecznej SPZZLO Kacper Pietrusiński. W uroczystości wzięli udział również dyrektorzy stołecznych podmiotów leczniczych, przedstawiciele naszego Zakładu, przedstawiciele wykonawcy inwestycji oraz media.

Uroczystość rozpoczęła się przemówieniem prezydenta Trzaskowskiego, który wyraził zadowolenie z budowy kolejnej placówki medycznej w stolicy. Dyrektor Małgorzata Zaława-Dąbrowska w swoim wystąpieniu przedstawiła w zarysie historię inwestycji oraz projekt budynku. Stwierdziła również, że ma nadzieję za dwa lata powitać wszystkich w nowoczesnej przychodni. Następnie głos zabrała wiceprezydent Renata Kaznowska, z której inicjatywy została dofinansowana inwestycja ze środków Samorządu Województwa Mazowieckiego. Na zakończenie głos zabrał przewodniczący Komisji Bezpieczeństwa i Porządku Publicznego Piotr Mazurek, który pogratulował SPZZLO Warszawa-Żoliborz dotychczasowych sukcesów.

Na koniec części oficjalnej został podpisany akt erekcyjny, wmurowano kamień węgielny oraz odbyła się krótka konferencja prasowa.

Początki inwestycji przy ul. Przy Agorze 16B sięgają 2010 roku, kiedy dostrzeżono konieczność zbudowania nowej przychodni dla mieszkańców Wrzeciona i Wawrzyszewa. Prezydent m.st. Warszawy zarządzeniem nr 5311/2010 wydzielił działkę z zasobów miasta i przekazał SPZZLO Warszawa-Żoliborz do nieodpłatnego korzystania. Jednak z uwagi na istniejącą na tej

Od lewej: wiceburmistrz Bielan Włodzimierz Piątkowski, radna dzielnicy Bielany Anna Czarnecka, dyrektor Małgorzata Zaława-Dąbrowska, burmistrz Bielan Grzegorz Pietruczuk, przedstawiciel Rady m.st. Warszawy Piotr Mazurek

Wiceprezydent Warszawy Renata Kaznowska, dyrektor Małgorzata Zaława-Dąbrowska i dyrektor MOW NFZ Zbigniew Terek

działce hydrofornię i infrastrukturę instalacji wodnej, zapewniającą zasilanie pobliskich budynków w wodę, nie można było rozpocząć procesu budowy. Dopiero likwidacja hydroforni, uregulowanie zasilania w wodę pobliskich budynków oraz zarządzenie nr 648/2019 Prezydenta m.st. Warszawy umożliwiły w maju 2019 roku faktyczne przejęcie przez SPZZLO Warszawa-Żoliborz działki nr ew. 114/16 o powierzchni 2695 m^2. 21 listopada 2022 roku została podpisana umowa z firmą Adamietz sp. z o.o. na wybudowanie nowej przychodni, której całkowity koszt wyniesie ok. 40 mln zł. Środki na realizację zabezpieczone zostały przez nasz Zakład. Planowany okres budowy to 24 miesiące od momentu podpisania umowy. Uwzględniając czas niezbędny na odbiory i uzyskanie pozwolenia na użytkowanie, szacujemy, że przychodnia będzie mogła przyjmować pierwszych pacjentów w I kwartale 2025 roku.

Budynek przychodni został zaprojektowany na planie litery L, z dłuższym skrzydłem równoległym do ul. Przy Agorze i będzie miał dwie kondygnacje nadziemne oraz jedną podziemną. Powierzchnia całkowita to ok. 3870 m^2, powierzchnia zabudowy – ok. 885 m^2, wysokość – ok. 12 m. Na parterze będą się mieściły poradnie podstawowej opieki zdrowotnej dla dorosłych, dla dzieci chorych oraz dla dzieci zdrowych. Poradnie specjalistyczne i zakład rehabilitacji zostały zaplanowane na I piętrze, natomiast poradnia zdrowia psychicznego będzie się znajdować na II piętrze. Komunikację zapewnią niezależne wejścia do poszczególnych poradni, 2 klatki schodowe oraz 2 dźwigi osobowe. W budynku znajdą się pomieszczenia administracyjno-techniczne oraz sanitarne i zostanie on wyposażony w niezbędne instalacje i dodatkowe systemy, np. panele fotowoltaiczne.

Jest to już kolejne duże przedsięwzięcie SPZZLO Warszawa-Żoliborz finansowane głównie ze środków własnych, które wpłynie na zwiększenie dostępności do ważnych usług medycznych oraz komfortu pacjentów.

Redakcja kwartalnika „Zdrowie Pacjenta" serdecznie gratuluje pani dyrektor Małgorzacie Załawie-Dąbrowskiej podjęcia kolejnego wyzwania inwestycyjnego, istotnego ze względu na bezpieczeństwo zdrowotne mieszkańców dzielnicy Bielany.

Jacek Derek
Anita Karykowska
Zdjęcia: Tomasz Słupski

W uroczystości wmurowania kamienia węgielnego uczestniczyli przedstawiciele firmy Adamietz sp. z o.o., z którą została podpisana umowa na wybudowanie nowej przychodni

Uroczystość przekazania dotacji przyznanych przez Samorząd Województwa Mazowieckiego, która odbyła się 1 czerwca br. w Warszawskim Centrum Opieki Medycznej ul. Mikołaja Kopernika 43

Fot. Szymon Pulcyn, Urząd m.st. Warszawy

ZAWSZE CHCIAŁAM BYĆ CHIRURGIEM

Rozmowa z dr **ANNĄ PIETRUSZKĄ-CHMARRĄ**, chirurgiem dziecięcym w Przychodni Szajnochy

Dlaczego wybrała pani zawód lekarza, nie najłatwiejszy i wiążący się z dużą odpowiedzialnością? Miała pani jakiś przykład w rodzinie?

Nie miałam żadnego przykładu, ale już w trzeciej klasie szkoły podstawowej powiedziałam, że chcę być lekarzem, i to chirurgiem. Byłam konsekwentna, na przykład poszłam do liceum im. Stefanii Sempołowskiej, oddalonego od mojego domu, ale o wysokim poziomie nauczania – wszyscy jego maturzyści dostawali się na studia. Klasy nie były jeszcze wtedy profilowane, ale za to językiem dodatkowym była łacina. Poszłam na medycynę wbrew całej rodzinie, bo rodzice namawiali mnie na farmację, ale byli tacy kochani, że obiecali mnie wspierać, nawet gdyby mi się nie powiodło. Zwłaszcza tata, bo mama, jak to mama, miała obawy i wątpliwości. I rzeczywiście zawsze mnie wspierali.

Kobiet chirurgów chyba do dzisiaj jest niezbyt dużo?

Akurat w chirurgii dziecięcej jest ich więcej, mimo że wbrew pozorom to nie jest wyłącznie chirurgia miękka. W wypadku dorosłych mamy chirurgię ogólną, czyli miękką, oraz ortopedię i urazówkę. Natomiast chirurgia dziecięca obejmuje wszystko razem, więc nie jest to specjalizacja łatwa, ale stała się moją życiową pasją.

Egzamin na medycynę zdała pani za pierwszym razem?

Za drugim, a rok między egzaminami przepracowałam w zwierzętarni w Polskiej Akademii Nauk. Zwierzęta były tam poddawane różnym eksperymentom – niestety, takie były czasy. To były cenne doświadczenia dla przyszłego chirurga. Nawet szef placówki zaproponował mi, żebym poszła na weterynarię i została u nich, ale byłam konsekwentna. Oczywiście nadal kocham zwierzęta i nawet przez pewien czas myślałam o studiowaniu dodatkowo weterynarii. Porzuciłam te plany, ale po zwierzętarni przez kilka lat hodowałam w domu białe szczury, no i zawsze towarzyszyły mi w życiu psy.

Gdzie zaczynała pani karierę lekarską?

Gdy na piątym roku zdałam egzamin z pediatrii, postanowiłam nie mieć z nią więcej nic wspólnego. Ale życie napisało inny scenariusz: dostałam tzw. przydział pracy do Szpitala Dziecięcego w Dziekanowie Leśnym. Staż pediatryczny odbyłam tam, a następnie w Szpitalu Czerniakowskim oraz Bielańskim, który wówczas stanowił część ZOZ-u Żoliborz i w którym zostałam do dzisiaj. Właśnie w Szpitalu Bielańskim odkryłam chirurgię dziecięcą, bo za moich czasów nie uczono jej na studiach i nawet nie wiedziałam, że jest taka specjalizacja. Pokochałam ją i ta miłość trwa do dziś.

W ramach działań profilaktycznych bada pani stawy biodrowe dzieci od szóstego tygodnia do dwunastego miesiąca życia, co umożliwia wykrycie ewentualnych wad rozwojowych oraz szybkie wdrożenia leczenia i rehabilitacji.

To bardzo ważne badanie. Dzieci przychodzą później do kontroli chodu, stóp, więc nie tracimy z nimi kontaktu. Zaobserwowałam, że ostatnio jest zdecydowanie mniej pacjentów wymagających leczenia operacyjnego. Gdy zaczynałam pracę, było bardzo dużo zabiegów z powodu zwichnięcia stawów biodrowych. Obecnie wychwytujemy to dużo wcześniej, możemy wdrożyć leczenie zachowawcze i do zabiegu dochodzi rzadziej. Zatem profilaktyka ma ogromne znaczenie.

W swojej praktyce lekarskiej kilka razy musiałam prosto w oczy rodzicom powiedzieć, że nic nie mogę dla nich zrobić. Myślę, że to najgorsza sytuacja nie tylko dla lekarza, ale i każdego człowieka. Jednak jeśli chodzi o stawy biodrowe, to nawet gdy rozpoznane jest zwichnięcie, mogę dziś z czystym sumieniem powiedzieć: „Będzie pani miała zdrowe dziecko".

To, że coś złego dzieje się z biodrkami dziecka, zauważają rodzice czy lekarz prowadzący? A może każde dziecko powinien obejrzeć chirurg dziecięcy?

W Polsce jest fantastycznie rozwinięta profilaktyka stawów biodrowych, w przeciwieństwie na przykład do Wielkiej Brytanii. Mamy to doskonale zorganizowane. Przede wszystkim zajmują się tym oddzielne poradnie. Część przypadków wychwytuje zaraz po porodzie neonatolog badający niemowlę. W przypadku porodów miednicowych ta kontrola jest zdecydowanie wcześniej, natomiast przy braku takich komplikacji chyba wszystkie niemowlęta w szóstym/siódmym tygodniu życia pediatra kieruje do poradni w celu skontrolowania stawów biodrowych. Rodzice są tam również informowani, jak się dzieckiem zajmować, jak je pielęgnować, jak nosić.

W tym miejscu chcę podkreślić, że USG to badanie dodatkowe. Podstawą jest badanie manualne i jeśli wskazuje ono, że coś jest nie tak, to wystawiam skierowanie na badanie USG, które potwierdza lub rozwiewa wątpliwości. Natomiast jeśli w badaniu manualnym wszystko jest idealnie, to USG można wykonać w ósmym lub dziewiątym miesiącu życia jako dodatkowe.

Ale zawsze się robi badanie USG?

Zawsze. Gdy zaczynałam pracę, wszystkim dzieciom w trzecim miesiącu życia robiliśmy rentgen stawów biodrowych, ale teraz mamy USG, które jest badaniem lepszym, bo nieobciążającym. Wyjątkowo gdy coś mi się nie podoba, a USG jest w porządku – czasem bywa odwrotnie – wspieram się rentgenem, bo to ostateczna odpowiedź. Potrzebna mi stuprocentowa pewność, bo dziecko musi mieć do końca życia sprawne stawy biodrowe. To jest bardzo ważna sprawa.

Wykonuje pani również różnego rodzaju zabiegi chirurgiczne? Jakie najczęściej?

W swoim życiu już się naoperowałam i nastałam w sali operacyjnej! Oczywiście nie przeszczepiam wątroby, płuc, serca, ale chirurgia przez wielkie C jest na szczęście rzadko potrzebna, natomiast zabiegi podstawowe – dużo częściej. Ktoś musi operować te wyrostki, przepukliny i stulejki. Powiem więcej: mała chirurgia, czyli drobne zabiegi, szycie ran, usuwanie różnych zmian na skórze, opatrywanie urazów, jest bardzo ważna.

Takie zabiegi pewnie często się zdarzają?

Tak, jest ogromna urazowość wśród dzieci. Są tzw. fale złamań i wbrew pozorom nie zimą na nartach czy snowboardzie, ale wiosną i latem, gdy dzieci są bardziej aktywne, siadają na rowery, skaczą na trampolinie, zdarza się najwięcej urazów.

Pojawiają się u pani pacjenci sprzed lat, przyprowadzający swoje dzieci lub wnuki?

Bardzo wielu. Takie sytuacje są bardzo zabawne, np. pan, który wygląda starzej ode mnie, pyta: „Nie pamięta mnie pani doktor?" i ja szczerze odpowiadam, że nie pamiętam. „Ale pani mnie leczyła". Więc zaczęłam liczyć lata i okazało się, że jest to prawdopodobne. Bardzo wielu mam takich byłych pacjentów, szczególnie w Przychodni Szajnochy. To całe rodziny, bo przychodzą z dziećmi, a później z wnukami. Historię niektórych rodzin znam od lat. Czasami mam wrażenie, że przychodzą ze mną pogadać, a nie po konkretną poradę: że babci coś się stało, że ktoś się urodził, ślub wziął... Jestem na bieżąco. Czasami się śmiejemy, że trzeba by wywiesić karteczkę „Porady psychologiczne". To jest bardzo miłe.

Od dawna mieszka pani na Żoliborzu?

Urodziłam się na Bielanach, mieszkałam tam na ulicy Bajana, potem przy pl. Konfederacji, a od 30 lat jestem żoliborzanką i nawet sobie nie wyobrażam przeniesienia się do innej dzielnicy.

Jest pani zapaloną podróżniczką. Jakie kraje już pani odwiedziła?

Do pewnego momentu podróże były tylko moim marzeniem, a potem postanowiłam zwiedzać świat i to robię. Najdalsze kierunki to Chiny, Kuba, Zanzibar, Dominikana i Mauritius.

Które z tych miejsc zrobiło na pani największe wrażenie?

Chiny. To była wspomnieniowa wycieczka, bo w młodości popłynęłam do tego kraju jako lekarz na statku handlowym. Teraz, po trzydziestu paru latach, poleciałam do Chin i to był w ogóle inny kraj, ale nadal piękny. W Europie moim ukochanym miejscem jest Chorwacja, w której byłam 15 razy. Szczególnie podoba mi się wyspa Ciovo, piękna i droga. Zawsze z przyjemnością wracam też na Wyspy Kanaryjskie i objeżdżam je wszystkie po kolei.

A która najbardziej?

Gran Canaria i planuję tam znowu pojechać w grudniu. Zwiedziłam praktycznie całą Hiszpanię, trochę Toskanię, a ponieważ jeżdżę do wielu krajów hiszpańskojęzycznych, od roku uczę się hiszpańskiego. To są dopiero początki, bo jak mówi mój pan Manuel, przesympatyczny, rodowity Hiszpan, „Ania, ty byś chciała już mówić, a ty nawet 60 lekcji nie wzięłaś, więc spokojnie". Wszystkim zaś, którzy twierdzą, że hiszpański jest łatwy, odpowiadam, że nie jest. Problemem jest też różna wymowa w różnych regionach samej Hiszpanii oraz krajów latynoskich.

A w Polsce ma pani ulubione miejsca?

Od 35 lat co roku jeżdżę do Krynicy Morskiej, następnym miejscem jest Kraków. W tym roku z przyjaciółmi byliśmy we Wrocławiu, Lublinie, teraz planujemy wyjazd do Olsztyna. Polska jest przepiękna.

Jak jeszcze się pani relaksuje?

Jestem fanką teatru i kina. Mamy swoją grupę rodzinną i potrafimy trzy razy w tygodniu chodzić do teatru. Chodzimy też na koncerty, a słucham różnej muzyki, od klasycznej do heavy metalu. Uwielbiam też książki, wręcz je połykam. Czytam kryminały, romanse, przy czym się relaksuję. Ostatnio często moimi pacjentami są Ukraińcy. Nie znam ukraińskiego, ale możemy się porozumieć, bo wielu z nich mówi po rosyjsku, a tego języka uczyłam się w szkole. Postanowiłam odświeżyć jego znajomość, więc chodzę na konwersacje, a bratanek kupił mi „Mistrza i Małgorzatę" Bułhakowa w oryginale i teraz czytam to, w dodatku na głos.

Kolejna moja pasja to kwiaty. Moje mieszkanie w nich tonie, a podlewanie zajmuje ponad godzinę. Jestem fanką storczyków, których mam ponad dwadzieścia i wszystkie kwitną. Są przepiękne, mimo że niewiele przy nich robię. Jeden ma dwadzieścia parę lat i kwitnie, choć nie był ani razu przesadzany. Raz na dwa tygodnie są moczone, co jakiś czas popryskam je odżywką, no i rozmawiam z nimi. Mam też przepiękny balkon, nawet kilkanaście lat temu nagrodzony jako najładniejszy w dzielnicy.

I raz w tygodniu przez cały rok chodzę na basen. Muszę się przyznać, że jeździłam po całym świecie, a nie umiałam pływać. I gdy wchodziłam do wody, to krzyczałam, dwie osoby musiały mnie trzymać. Wreszcie któregoś dnia stwierdziłam, że czas się nauczyć – a miałam wtedy 60 lat. Zajęło mi to około roku, ale bardzo ładnie pływam na grzbiecie oraz kraulem. Żabką mało, bo – tu się odzywa wiedza lekarza chirurga – obciąża odcinek lędźwiowy kręgosłupa.

Dziękuję za rozmowę.

Anita Karykowska

KIERUNEK MORZE KURS NA ZDROWIE

KONRAD PUSTUŁKA

W końcu nadeszło lato, a wraz z nim upragnione wakacje i dla części z nas dylemat, gdzie i jak spędzić urlop. Dla niezdecydowanych opcją numer jeden najczęściej pozostaje wyjazd nad polskie morze i choć Wybrzeże Bałtyckie pod względem słonecznej pogody i ciepłej wody wypada nieco gorzej na przykład od śródziemnomorskiego, to ma wiele innych atutów pozwalających w pełni wypocząć i nabrać wigoru.

Stosując się do zasady zabiegania o zdrowie, o której pisałem w poprzednim wydaniu „Zdrowia Pacjenta" , pakując walizki, nie zapominamy o wygodnym ubraniu i obuwiu do ćwiczeń na świeżym powietrzu. Jest to ważne, aby nie ulec pokusie spędzenia urlopu w stylu „Na wczasach nie kiwnę nawet palcem w bucie. Będę leżeć całe dnie z drinkiem w ręku, zajadać lody z bitą śmietaną, na obiad kebab z frytkami, a na kolację pizzę z zimnym piwkiem".

Oczywiście można w podobny sposób spędzić urlop, ale taka forma wypoczynku nikomu jeszcze nie wyszła na zdrowie, o które warto zabiegać również na wakacjach. Proponujemy zatem wakacje ze zrównoważoną aktywnością fizyczną w nadbałtyckim entourage'u. Propozycja jest skierowana zarówno do tych, którzy zastosowali się do naszych rad i już biegają, jak i do tych, którzy dopiero zaczną. Na początek warto sobie nakreślić plan działania, który będzie współgrał z innymi aktywnościami i atrakcjami urlopowymi. Załóżmy, że wczasy potrwają 10 dni – dla większości osób najodpowiedniejsze na mniej więcej 60 minut aktywności fizycznej będą godziny poranne.

DZIEŃ PIERWSZY

Zapoznaj się z okolicą i jeśli jest tam jakiś park lub las, wybierz się na 20–30-minutową tzw. przebieżkę (wolny bieg), połączoną z 15–20-minutowym rozciąganiem mięśni. Rozciąganie, zwane również strechingiem, staraj się stosować zarówno przed, jak i po każdym treningu biegowym, z pewnym rozróżnieniem. Przed treningiem zalecany jest tzw. streching dynamiczny (podskoki, skipy, wymachy itp.), który ma pobudzić i rozgrzać mięśnie do zaplanowanej aktywności fizycznej, po treningu zaś zaleca się rozciągania statyczne, które mają uspokoić ciało po wysiłku – są to wszelkiego rodzaju skłony wykonywane płynnie i powoli. Prezentację, jak wykonać prawidłowo dany streching, znajdziesz bez problemu w Internecie.

DZIEŃ DRUGI

Na początek espresso i dynamiczny streching, a po nim 15 minut wolnego biegu. Następnie odmierz 100–120 m płaskiego i równego odcinka drogi, zrób trzy głębokie wdechy połączone z klepnięciami w twarz i w uda, aby poczuć się jak prawdziwy sportowiec, i start! Biegaj szybko (ale nie sprintem) 8–10 razy po wytyczonej trasie. Po każdym powtórzeniu odpoczywaj 2 minuty w truchcie. Trening zakończ 5–10-minutowym truchtem i rozciąganiem statycznym. Celem tego treningu jest pobudzenie układu sercowo-naczyniowego i sercowo-płucnego tak, aby ciało dostało nowy bodziec, dzięki któremu poprawisz swoją kondycję.

DZIEŃ TRZECI

Proponujemy 30–40 minut wolnego biegu plus rozciąganie przed i po nim. Na koniec zmagań nie zapomnij o selfie.

DZIEŃ CZWARTY

Dziś masz wolne, odpoczynek od biegania. Zalecana uczta duchowa, np. podziwianie wschodu i zachodu słońca.

DZIEŃ PIĄTY

W powiewach morskiej bryzy wykonaj 30 minut truchtu lub szybkiego marszu po piasku wzdłuż plaży, oczywiście boso. Pozwoli to stopom poruszać się w naturalnym zakresie ruchu, wzmacniając tym samym mięśnie nieużywane wówczas, gdy poruszasz się po nawierzchni stabilnej, a tym samym pozytywnie wpłynie na poprawę twojej stabilizacji oraz wzmocnienie stawów.

DZIEŃ SZÓSTY

Nogi mogą być nieco ociężałe po treningu na plaży, ale i na to mamy radę: 30–40 minut wolnego biegu plus rozciąganie przed i po, a w nagrodę lody na deser po obiedzie.

DZIEŃ SIÓDMY

Szklanka świeżo wyciśniętego soku z buraka i jabłka na poprawę wydolności oraz 40 minut fartleku, czyli wolnego biegu przeplatanego z szybszymi odcinkami. Trening ten staraj się wykonywać na wyczucie, tzn. przyśpieszenia mogą być dłuższe, krótsze, bardziej intensywne lub mniej – odpowiednio do twojego samopoczucia tego dnia.

DZIEŃ ÓSMY

30–40 minut wolnego biegu plus rozciąganie przed i po bieganiu. Stretching po bieganiu możesz zrobić na plaży. Usiądź nad brzegiem morza, tak aby fale delikatnie obmywały ci nogi, i wykonaj serię skłonów w różnych konfiguracjach, wsłuchując się w szum morza.

DZIEŃ DZIEWIĄTY

Dłuższy spacer, jazda na rowerze lub 30 minut wolnego biegu tak, aby nie być zmęczonym w dniu powrotu do domu. A propos zmęczenia i regeneracji: pamiętaj o nawadnianiu się oraz o zdrowym odżywianiu. W lecie masz dostęp do świeżych owoców i warzyw, a nad morzem dodatkowo do świeżych ryb, których spożywanie świetnie wpływa na regenerację organizmu.

DZIEŃ DZIESIĄTY

Organizm wypoczęty i pełen wigoru, opalenizna w granicach rozsądku – można szykować się do powrotu. Masz prawo do dumy z tego, że oprócz wakacyjnych suwenirów przywieziesz coś, czego nie można kupić w żadnym sklepie z pamiątkami – zdrowie i kondycję. Wszystkim, którzy zrealizowali powyższy plan w 100%, gratuluję i zachęcam do przeczytania jesiennego wydania naszego kwartalnika, w którym opowiem, jak aktywnie wypocząć w górach. ■

NFZ Narodowy Fundusz Zdrowia

BADANIA PROFILAKTYCZNE FINANSOWANE PRZEZ NARODOWY FUNDUSZ ZDROWIA

SPZZLO Bielany – Żoliborz

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

JAK SOBIE RADZIĆ ZE STAROŚCIĄ

Starzenie się stanowi naturalny okres w życiu człowieka. Jego akceptacja i przeżywanie mają charakter indywidualny i niepowtarzalny. Analiza sytuacji demograficznej pokazuje, że proces starzenia się społeczeństwa jest faktem, obok którego nie można przejść obojętnie. Szczególnie wyraźnie widać go w krajach wysoko uprzemysłowionych, w tym także w Polsce. Rodzi to określone konsekwencje dla systemu opieki zdrowotnej. Jedną z nich jest konieczność zapewnienia osobom starszym szeroko rozumianej opieki i właściwego wsparcia.

GRZEGORZ SARWA, terapeuta zajęciowy

Człowiek rozwija się w ciągu całego życia, także w okresie późnej dorosłości, a zaburzenia emocjonalne są naturalną konsekwencją starzenia. Lęk przed śmiercią, depresja związana z samotnością czy dotkliwa tęsknota za zmarłym małżonkiem nie powinny być ignorowane na żadnym etapie życia seniora.

W populacji osób żyjących coraz dłużej zwiększa się częstość występowania chorób i zaburzeń, które dla geriatrów (**geriatria** to dziedzina medycyny zajmująca się schorzeniami wieku podeszłego) i innych specjalistów stanowić będą duże wyzwanie.

Z kolei **psychogeriatria** zajmuje się przede wszystkim zaburzeniami związanymi z otępieniem, stanami depresyjnymi, ale także pomaga w przypadku tzw. zespołu objawów psychotycznych.

OTĘPIENIE U SENIORÓW

Jednym z elementów psychiki, który podlega przemianom w okresie starzenia się, są procesy poznawcze. Z wiekiem ulega osłabieniu wrażliwość zmysłów. Wzrok, słuch i smak już około 40–50 roku życia stają się mniej wrażliwe na bodźce, spowolnieniu ulega także czas reakcji na nie. U osób starszych pojawiają się trudności z rozwiązywaniem problemów oraz podejmowaniem decyzji w określonych sytuacjach. Zmniejsza się selektywność uwagi i zdolność do jej koncentracji. Pogarsza się umiejętność zapamiętywania. Ważnym czynnikiem decydującym o pomyślnej rehabilitacji pozostaje aktywny udział pacjenta w odpowiednio przygotowanych zajęciach. Regularne ćwiczenia pamięci, uczestnictwo w opracowanym przez terapeutę treningu mogą znacząco wpłynąć na zdolność zapamiętywania i poprawę funkcjonowania osób w podeszłym wieku.

DEPRESJA

Seniorzy często czują się samotni, mają wrażenie, że jako osoby starsze są niepotrzebni i sprawiają innym kłopoty. Częściej niż inni są narażeni na wydarzenia krytyczne, takie jak utrata zdrowia, obniżenie sprawności fizycznej, wystąpienie deficytów poznawczych, zmiana statusu materialnego czy śmierć bliskiej osoby. Z tego powodu może się u nich rozwinąć depresja. Podstawą jej zdiagnozowania jest szczegółowy wywiad psychologiczny i lekarski, poszerzony o rozmowę z krewnym pacjenta. Objawy depresji u osób starszych mogą być niespecyficzne i nie dotyczyć sfery emocjonalnej w sposób oczywisty. Seniorzy mogą z jej powodu borykać się z zaparciami, nudnościami, bezsennością i uogólnionymi dolegliwościami bólowymi. Dodatkowo mogą znacznie szybciej się męczyć, tracić na wadze albo mieć trudności ze skupieniem uwagi. W leczeniu depresji ważnym działaniem profilaktycznym jest aktywizacja – zarówno fizyczna, intelektualna, jak i społeczna.

ZABURZENIA PSYCHOTYCZNE

Choć większość zaburzeń psychotycznych pojawia się w młodym i średnim wieku, również seniorzy są na nie narażeni. Podstawą prawidłowej diagnozy jest w takiej sytuacji stwierdzenie wystąpienia takich objawów, jak: omamy wzrokowe i słuchowe, które nie wynikają z zaburzeń funkcjonowania danego zmysłu, majaczenie, naprzemiennie występujące zaburzenia nastroju, trudności w relacjach z innymi. Powodzenie terapii najczęściej zależy od regularności przyjmowania leków dobranych przez psychiatrę.

U osób starszych bardzo trudno zauważyć pierwsze objawy choroby psychicznej. Łatwo zbagatelizować niepokojące sygnały i zrzucić je na karb starzenia się. Tymczasem osoby te bardzo często borykają się ze schorzeniami emocjonalnymi, wynikającymi z poczucia bezustannej samotności, wycofania społecznego, a także lęku przed zbliżającą się śmiercią. Takim osobom potrzebne jest nie tylko leczenie farmakologiczne. Ważnym elementem terapii pozostają kontakty społeczne. Odpowiedzią na te potrzeby jest oferta Oddziału Dziennego Psychiatrycznego Geriatrycznego przy ul. Elbląskiej 35.

Starość jest etapem, który niesie ze sobą nowe, nierzadko trudne zadania, których realizacja wymaga od jednostki zaangażowania i wysiłku. Czasem samemu trudno podejmować codziennie nowe wyzwania. Dlatego celem prowadzonej u nas terapii jest aktywizacja seniorów poprzez tworzenie jak najkorzystniejszych warunków do pełnego społecznego i indywidualnego rozwoju potencjału pacjenta. Odbywa się to

ODDZIAŁ PSYCHIATRYCZNY GERIATRYCZNY PRZY UL. ELBLĄSKIEJ 35

Jest on komórką organizacyjną SPZZLO Warszawa-Żoliborz, świadczącą usługi dla mieszkańców Warszawy i okolic. Naszym pacjentom oferujemy kompleksowe wsparcie w zakresie terapii i leczenia ludzi w podeszłym wieku. **Działamy przeciw dyskryminacji i marginalizacji ludzi starszych.**

ZASADY UDZIELANIA ŚWIADCZEŃ W ODDZIALE PSYCHIATRYCZNYM GERIATRYCZNYM:

- Pacjenci są przyjmowani na podstawie skierowania od lekarza psychiatry, geriatry lub lekarza rodzinnego z następującymi rozpoznaniami chorób według klasyfikacji ICD 10: F.00–F.06 oraz F.30 F.39.
- Terapią w oddziale mogą być objęte osoby od 60. roku życia.
- Leczenie odbywa się bezpłatnie na zasadzie refundacji NFZ.
- O przyjęciu na oddział decyduje wynik kwalifikacji, na którą składa się wywiad i badanie psychologiczne.
- Termin przyjęcia do oddziału jest ustalany po kwalifikacji.
- Istnieje możliwość wystawienia zwolnienia lekarskiego osobom pracującym.
- Zajęcia dla pacjentów odbywają się od poniedziałku do piątku w godzinach 8.00–14.30. Bierze w nich udział średnio 14–16 osób.
- Codziennie po zajęciach pacjenci otrzymują ciepłą zupę, herbatę lub kawę.
- Kolejne przyjęcie na oddział po zakończonym leczeniu jest możliwe po upływie 14 dni roboczych.

ZAKRES NASZYCH DZIAŁAŃ OBEJMUJE:

diagnostykę psychiatryczną ● diagnostykę psychologiczną ● konsultacje internistyczne ● farmakoterapię ● wsparcie psychologiczne ● różne formy terapii zajęciowej ● treningi relaksacyjne ● zajęcia ukierunkowane na rozwijanie własnych zainteresowań ● wycieczki ● rehabilitację ruchową ● zebranie społeczności pacjentów.

Leczenie trwa 60 dni roboczych (trzy miesiące kalendarzowe) i opiera się na zasadach społeczności terapeutycznej, kompleksowej terapii, obejmującej obok farmakoterapii różne formy zajęć indywidualnych i grupowych prowadzonych przez psychologa, terapeutę zajęciowego i pielęgniarkę.

W przypadku nasilenia kryzysu psychicznego pacjent pozostaje pod opieką psychologa i lekarza psychiatry.

dzięki prowadzonym regularnie ćwiczeniom usprawniającym funkcje poznawcze i społeczne.

W trakcie **TERAPII ZAJĘCIOWEJ** oferujemy pacjentom zajęcia z wykorzystaniem muzyki (muzykoterapia bierna, czynna, zajęcia relaksacyjne), zajęcia plastyczne, rękodzielnicze, biblioterapia, filmoterapia, ćwiczenia funkcji poznawczych (krzyżówki, gry zespołowe), treningi zadaniowe (treningi kulinarne, treningi higieniczne) oraz wspólne wyjścia do pobliskiego parku. Terapia zajęciowa pomaga ujawnić zasoby i zdolności pacjentów, a tym samym wspiera budowanie pozytywnej samooceny.

W ramach Żoliborskiego Partnerstwa Lokalnego z oddziałem współpracuje Stowarzyszenie Interwencji Prawnej, którego pracownicy i wolontariusze okresowo prowadzą interesujące zajęcia. Ponadto oferta placówki wzbogacona jest o cotygodniowy koncert skrzypcowy, co stanowi dla pacjentów znakomitą okazję do kontemplowania muzyki na żywo.

Oddział znajduje się na parterze budynku przy ul. Elbląskiej 35 i zajmuje około 210 m^2. Toaleta dla seniorów przystosowana jest dla osób na wózku inwalidzkim i z niepełnosprawnością ruchową. Z sali terapeutycznej, gdzie odbywają się zajęcia, można wyjść na taras i do ogrodu. Wiosną i latem w ramach hortiterapii (terapii ogrodem) pacjenci mogą angażować się w uprawę roślin i warzyw (np. kwiatów, szczypiorku, kopru, pomidorów, ogórków, mięty).

Placówka jest wyposażona w sprzęt do odtwarzania muzyki, zestaw instrumentów Orffa, rzutnik i komputer. W kuchni, w której prowadzimy treningi kulinarne, mamy do dyspozycji kuchenkę mikrofalową, toster, gofrownicę, opiekacz i blender. Poranna gimnastyka, która przygotowuje pacjentów do aktywności na oddziale, odbywa się w przestronnej, dobrze wyposażonej sali rehabilitacyjnej.

W trakcie leczenia u naszych pacjentów obserwujemy poprawę, która obejmuje:

- redukcję stresu i napięcia poprzez odwrócenie uwagi od spraw związanych z chorobą lub innym problemem (poczucie izolacji, samotność);
- neutralizowanie niekorzystnego działania nudy i bezczynności poprzez aktywizację;
- nabywanie umiejętności interpersonalnych w trakcie zajęć wymagających pracy w zespole (np. kolaż tworzony zespołowo);
- zwiększenie poczucia własnej wartości oraz przekonania o własnej sprawczości;
- rozszerzenie kręgu zainteresowań;
- przywrócenie umiejętności manualnych i ruchowych (np. zajęcia z origami, malowanie, haftowanie).

Przeżywanie starości wymaga od jednostki zaadaptowania się do niej. Idea „dodawania życia do lat, a nie tylko lat do życia" wpisuje się w pozytywne podejścia do starzenia. Starość jest zjawiskiem naturalnym, które należy przyjąć i przeżyć najlepiej jak to możliwe.

Życie pełne wigoru w podeszłym wieku nie zależy od genów, ale od działania danej osoby. Oferta Oddziału Psychiatrycznego Geriatrycznego przy ul. Elbląskiej 35 może okazać się pomocna dla osób gotowych optymalizować zachodzące procesy starzenia, m.in. przez skuteczne wykorzystanie swojego potencjału i zasobów środowiskowych. Aktywność osób starszych stanowi odpowiedź na zadania rozwojowe, które stawia przed każdym z nas proces starzenia.

Bibliografia:

Janus E., Bac A., Kulis A., Smrokowska-Reichmann A., *Terapia zajęciowa w geriatrii,* PZWL, Warszawa 2022.

ZAĆMA W PYTANIACH I ODPOWIEDZIACH

Autorka artykułu podczas fakoemulsyfikacji zaćmy

Zaćma, czyli zmętnienie soczewki w oku prowadzące do upośledzenia widzenia, jest jedną z najczęstszych przyczyn utraty użytecznej ostrości wzroku na świecie – dotyczy ponad 40% osób po 70. roku życia. Na szczęście można ją skutecznie i bezpiecznie leczyć.

ANNA MAŁGORZATA DĄBROWSKA
lekarz specjalista okulistyki
Wojskowy Instytut Medycyny Lotniczej, 01-755 Warszawa, ul. Zygmunta Krasińskiego 54/56

Czy zaćma i jaskra to ta sama choroba?

Nie, to dwie różne choroby prowadzące do upośledzenia widzenia. Zaćma to zmętnienie soczewki własnej, a w jaskrze uszkodzeniu ulega nerw wzrokowy.

Jakie są objawy zaćmy?

Przede wszystkim pogorszenie widzenia, które jednak może się objawiać w bardzo różny sposób:

- uczuciem zamglenia widzenia,
- potrzebą częstej wymiany okularów (wynikającą z postępującej zmiany wady wzroku w jednym lub obydwu oczach),
- problemami z doborem okularów,
- pogorszeniem ostrości wzroku do dali i/lub do bliży, przy którym zmiana szkieł w okularach nie pomaga
- stopniowym „polepszeniem" widzenia do bliży tak, że pacjent, który wcześniej nosił okulary do czytania, obecnie nie musi z nich korzystać (związanym równocześnie z pojawieniem się krótkowzroczności i pogorszeniem widzenia z daleka, którego jednak pacjenci często nie zauważają),
- potrzebą częstego przecierania okularów, ponieważ użytkownikowi wydają się cały czas brudne,
- problemami z czytaniem w słabym lub bardzo intensywnym oświetleniu,
- wrażeniem oślepienia przez takie źródła światła, jak jasna lampka, reflektory samochodów czy słońce,
- rozmazywaniem i rozpraszaniem się źródeł światła,
- zniekształconym lub podwójnym widzeniem przedmiotów,
- problemami z oceną odległości i poruszaniem się,
- zmianą postrzegania kolorów, np. zażółceniem lub zbieleniem obrazu.

Objawy te nie muszą występować jednocześnie. Mogą też dotyczyć tylko jednego oka. Ich przyczyną może być inne schorzenie oczu niż zaćma. W przypadku ich zauważenia należy zgłosić się na badanie do okulisty.

Czy zaćma to choroba wyłącznie osób starszych?

Zazwyczaj dotyka osoby po 65 r.ż., jednak może się rozwinąć także wcześniej, a nawet diagnozuje się ją czasem u dzieci i noworodków. Może być wynikiem wrodzonej choroby, przebytej infekcji, chorób ogólnych, urazu, operacji lub przyjmowanego leczenia. Najczęściej jednak jest skutkiem starzenia się organizmu. W Polsce problem dotyczy rocznie ponad 2 milionów osób

Czy można zapobiegać powstawaniu zaćmy?

Istnieją czynniki, które mogą sprzyjać powstawaniu zaćmy lub przyspieszać jej rozwój. Niektóre z nich możemy modyfikować, jednak na większość nie mamy wpływu. Nie ma obecnie udowodnionego naukowo sposobu zapobiegania powstawaniu zaćmy. Wspomniane czynniki to m.in.:

- wiek,
- płeć żeńska (kobiety częściej zgłaszają się do lekarza z powodu zaćmy niż mężczyźni, jednak może ona dotknąć przedstawicieli obu płci),
- choroby ogólne, takie jak cukrzyca, choroby układu krążenia, astma i przewlekła obturacyjna choroba płuc (POCHP), niedoczynność przytarczyc,
- choroby oczu, np. przewlekłe zapalenia błony naczyniowej oka, jaskra, przebyte operacje okulistyczne,
- urazy oczu lub okolicy głowy,
- przyjmowanie steroidów, niektórych leków przeciwpsychotycznych, przeciwmalarycznych, immunosupresyjnych,
- palenie papierosów,
- ekspozycja na promieniowanie UVB (badania wykazały, że noszenie czapki z daszkiem, kapelusza lub okularów przeciwsłonecznych przy dużym nasłonecznieniu zmniejsza ryzyko wystąpienia zaćmy),
- radioterapia głowy z powodu chorób nowotworowych.

Czy jedynym sposobem leczenia jest zabieg chirurgiczny?

Usunięcie zaćmy jest najczęściej wykonywaną procedurą chirurgiczną w okulistyce. Obecnie nie ma innego skutecznego sposobu jej leczenia. Zabieg polega na usunięciu zmętniałej

soczewki naturalnej pacjenta przez mikronacięcie (2–2,4 mm) w rogówce i wszczepieniu na jej miejsce soczewki sztucznej. Trwa to zwykle 10–20 min.

Operacja odbywa się najczęściej w znieczuleniu miejscowym (krople do oczu oraz znieczulenie do komory przedniej oka podawane przez mikrochirurga). Pacjent jest przytomny podczas zabiegu, a nad bezbolesnością czuwa również lekarz anestezjolog, który podaje leki dożylne, najczęściej uspokajające i przeciwbólowe. Ten typ znieczulenia nie wymaga usypiania, intubacji ani podłączenia respiratora, dzięki czemu umożliwiaprzeprowadzenie zabiegu nawet u pacjentów z licznymi chorobami ogólnymi, u których wykonanie znieczulenia ogólnego stanowiłoby zagrożenie dla zdrowia i życia. Tylko w wyjątkowych, bardzo nielicznych przypadkach operację wykonuje się w znieczuleniu ogólnym.

Czy po operacji będę nosić okulary?

W ramach refundacji NFZ wszczepiane są soczewki sztuczne jednoogniskowe, które wymagają po operacji noszenia okularów albo do bliży, czyli do czytania, albo do dali, czyli oglądania telewizji. W przekonaniu pacjentów jedynie w ośrodkach prywatnych (oczywiście za odpowiednią opłatą) wszczepia się soczewki sztuczne umożliwiające po operacji widzenie do bliży i dali bez okularów. Jednakże w ośrodkach klinicznych i publicznych instytutach istnieje czasem możliwość wszczepienia takich soczewek w ramach grantów naukowych (pacjent nie ponosi kosztów). O udziale w takim projekcie można się dowiedzieć bezpośrednio w konkretnym ośrodku.

Czy osoba z dużym astygmatyzmem po operacji będzie musiała nosić okulary tak jak dotychczas, czyli zarówno do dali, jak do bliży?

Obecnie NFZ refunduje wszczepienie soczewki torycznej korygującej astygmatyzm powyżej 2 dioptrii. Likwiduje to lub znacznie zmniejsza astygmatyzm i pacjent wymaga po operacji tylko jednej pary okularów, do dali lub do bliży. Przed zabiegiem konieczne jest precyzyjne wyliczenie mocy takiej soczewki i odpowiednie ustawienie jej w oku podczas operacji przez mikrochirurga.

Co może utrudnić operację zaćmy?

Przed operacją lekarz przeprowadza z pacjentem wywiad i wykonuje dokładne badania, aby ustalić, czy jakieś czynniki mogą zwiększać ryzyko powikłań. Zwykle większe jest ryzyko u pacjentów z zaćmą zaawansowaną (dlatego nie należy długo zwlekać z wykonaniem operacji) lub pourazową. Także przyjmowanie niektórych leków (doustnych lub miejscowych) i współwystępowanie innych chorób oczu (np. schorzenia siatkówki, zespołu PEX, jaskry) czy ogólnoustrojowych (cukrzyca, przerost prostaty, miażdżyca i nieuregulowane nadciśnienie tętnicze) może utrudniać wykonanie zabiegu. Dlatego warto się przygotować do spotkania z lekarzem, aby móc udzielić mu wszelkich informacji na temat przebytych lub obecnie leczonych chorób. Dzięki całościowej ocenie można dostosować odpowiednio sprzęt i technikę operacji oraz uniknąć ewentualnych powikłań.

Co to jest zaćma wtórna i dlaczego u niektórych pacjentów pojawia się po operacji?

Zaćma wtórna to niefortunna nazwa zmętnienia torebki, z której podczas zabiegu usuwana jest zmętniała soczewka naturalna (zaćma) i w której umieszczona zostaje soczewka sztuczna. Torebka ta jest normalną częścią oka zbudowaną z komórek i włókien pacjenta, potrzebną do utrzymania soczewki w odpowiedniej pozycji w gałce ocznej. W ciągu kilku lat po operacji zaćmy u niektórych osób następuje proliferacja komórek oraz zmętnienie i zwłóknienie tej torebki, prowadzące do pogorszenia widzenia. Nie jest to ani odrastanie zaćmy, ani zmętnienie soczewki sztucznej, ani skutek nieprawidłowo przeprowadzonego zabiegu. Zależy od indywidualnych zdolności regeneracyjnych organizmu pacjenta. Nie wymaga kolejnej operacji. Usuwa się ją laserem (tzw. YAG-kapsulotomia) podczas ambulatoryjnego zabiegu trwającego zwykle do kilku minut, który można wykonać w przychodni przyszpitalnej. W okulistycznych czasopismach naukowych nie pisze się o zaćmie wtórnej, tylko o zmętnieniu tylnej torebki (posterior capsular opacification, PCO).

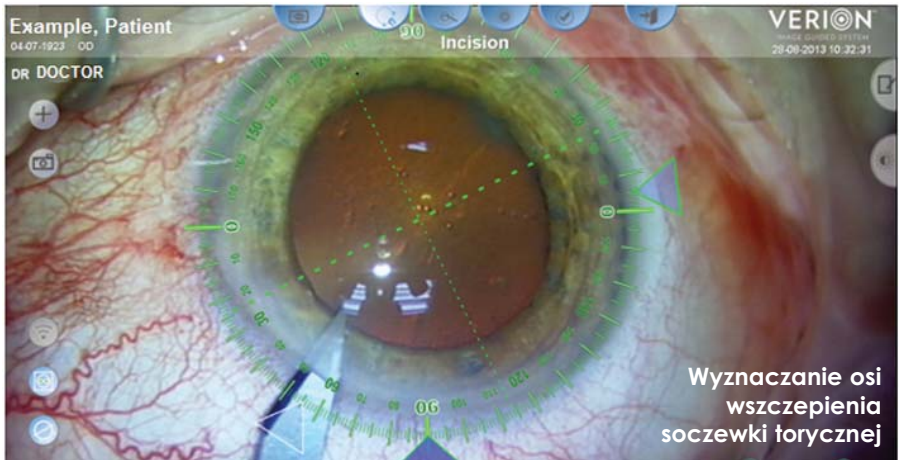
Czym się kierować, wybierając miejsce operacji?

Zabieg zaćmy jest stosunkowo bezpieczny, a powikłania występują bardzo rzadko, jednak mogą prowadzić do znacznego pogorszenia ostrości wzroku. Dlatego wybierając ośrodek, należy się kierować zakresem wykonywanych w nim procedur i doświadczeniem chirurga okulisty. W szpitalach klinicznych i instytutach istnieje największa możliwość zapobiegania i leczenia ewentualnych powikłań ze względu na wyposażenie w odpowiedni sprzęt oraz zatrudnianie lekarzy z dużym doświadczeniem w operowaniu nawet najtrudniejszych przypadków (często „mają w rękach" wykonanych ponad 30 tys. operacji zaćmy). Warto zapytać, czy szpital oferuje witrektomię, która może być potrzebna w razie problemów podczas zabiegu zaćmy (w ośrodkach prywatnych usługa zwykle dodatkowo płatna).

Warto również zwracać uwagę na wybór soczewek sztucznych (czy ośrodek ma możliwość wszczepienia implantów różnych firm, czy tylko jednej, sferycznych lub asferycznych, hydrofobowych czy hydrofilowych, z filtrem lub bez). Nawet w wypadku soczewek jednoogniskowych odpowiednie dopasowanie do konkretnego pacjenta ich typu i materiału, z jakiego są wykonane, wpływa na jakość widzenia po operacji. Zwykle największy wybór oferują instytuty medyczne.

W razie pytań zapraszam do kontaktu pod adresem e-mailowym: okulistyka@wiml.waw.pl.

Zapisy na kwalifikacje do zabiegu w WIML: 621 852 050.



Wyznaczanie osi wszczepienia soczewki torycznej

PIKNIK „WARSZAWA RODZINNA"

Z przyjemnością informujemy, że uczestniczyliśmy w pikniku „Warszawa Rodzinna" 19 maja 2023 r. Podczas tego wydarzenia w Forcie Sokolnickiego, siedzibie Żoliborskiego Domu Kultury, odbyła się konferencja prasowa prezydenta Warszawy Rafała Trzaskowskiego.

Poruszono na niej wiele istotnych tematów. Prezydent Trzaskowski podkreślił, że miasto wprowadza bezpłatną i kompleksową procedurę in vitro, wspierając warszawianki w spełnianiu marzeń o macierzyństwie. Ponadto miasto nieustannie inwestuje w rozwój infrastruktury medycznej, promuje zdrowy styl życia oraz dąży do wygodnych i ekologicznych rozwiązań komunikacyjnych, koncentrując się na transporcie publicznym. Dodatkowo prezydent podkreślił zaangażowanie Warszawy w rozwój i dobrobyt dzieci oraz młodzieży poprzez inwestowanie w różnorodne programy zdrowotne, edukacyjne, kulturalne, sportowe i rekreacyjne.

W naszym stoisku, które odznaczało się radosną atmosferą, gościliśmy prezydenta Warszawy Rafała Trzskowskiego, wiceprezydent Renatę Kaznowską, burmistrza Żoliborza Pawła Michalca i wiceburmistrz Agatę Marciniak-Różak oraz liczne grono dzieci i ich opiekunów. Nasz wykwalifikowany personel oferował różnorodne usługi mające na celu promowanie zdrowia i dobrego samopoczucia. Przeprowadzaliśmy m.in. pomiary cukru we krwi oraz tkanki tłuszczowej i udzielaliśmy porad dietetycznych. Dzięki temu uczestnicy mogli zyskać cenne informacje na temat swojego zdrowia i dowiedzieć się, jak dbać o odpowiednią dietę. Dodakowo prezentowaliśmy zestawy ćwiczeń fizjoterapeutycznych, które miały na celu zaangażowanie dzieci w aktywność ruchową. Dzięki nim mali uczestnicy pikniku mogli wspaniale się bawić i zyskać wiedzę, jakie korzyści daje regularny ruch. Najmłodsi pacjenci z wielkim entuzjazmem brali udział w licznych konkursach plastycznych oraz zabawach z chustą animacyjną, które organizowaliśmy w stoisku. Ich kreatywność i zaangażowanie były niezwykłe. Za swoje wysiłki i talent otrzymali atrakcyjne nagrody, co zwiększyło ich radość i satysfakcję z udziału w pikniku.

Czynny udział w tym wyjątkowym wydarzeniu był dla nas ogromnym wyróżnieniem. Wspólnie stworzyliśmy atmosferę pełną radości i wartościowych doświadczeń. Z niecierpliwością czekamy na kolejne spotkania.

Barbara Nagórko

Prezydent Rafał Trzaskowski podczas badania w stoisku SPZZLO Warszawa-Żoliborz. Fot. Iwona Nowak

Od lewej: wiceburmistrz Żoliborza Agata Marciniak-Różak, burmistrz Żoliborza Paweł Michalec oraz dyrektor SPZZLO Małgorzata Zaława-Dąbrowska. Fot. Barbara Nagórko

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

MIĘDZYPOKOLENIOWY PIKNIK RODZINNY

Ośrodek Pomocy Społecznej Dzielnicy Żoliborz m.st. Warszawy, w ramach Partnerstwa dla Wolontariatu, zorganizował 27 maja 2023 r. „Międzypokoleniowy Piknik Rodzinny". Do udziału w nim został zaproszony SPZZLO Warszawa-Żoliborz.

Podczas pikniku można było skorzystać z licznych atrakcji przygotowanych przez podmioty uczestniczące w wydarzeniu. W repertuarze były m.in.: zabawa fantowa, wodne tatuaże, warsztaty malowania toreb płóciennych, warsztaty malowania na szkle, kącik szachowy itp.

SPZZLO Warszawa-Żoliborz przygotował własne stoisko, w którym uczestnicy mogli wykonać pomiar poziomu cukru we krwi, ciśnienia tętniczego, tkanki tłuszczowej oraz skonfrontować ogólnie przyjęte zasady zdrowego stylu życia ze stylem własnym. Stoisko to cieszyło się dużym zainteresowaniem uczestników.

Halina Ebinger, fot. Agnieszka Czesak-Zygmunt

POMAGAJĄC INNYM, POMAGASZ SOBIE

Badania dowodzą, że pomaganie wspiera psychikę oraz ciało. Zaangażowanie w bezinteresowną pracę na rzecz innych przynosi same korzyści każdej ze stron. Stały kontakt z ludźmi rozwija naturalny system wsparcia, będący doskonałą ochroną przed stresem. Bezinteresowna pomoc jest źródłem satysfakcji i radości tak dla dającego, jak i otrzymującego ją. Wolontariat jest bardzo ważny i potrzebny nam wszystkim. Jednak zaangażowanie w działalność prospołeczną przynosi szczególnie dużo korzyści dwóm grupom – seniorom i młodzieży.

Seniorzy dysponują ogromną wiedzą, umiejętnościami i doświadczeniem życiowym, którymi mogą wesprzeć innych, co daje obopólne zyski. W Warszawie na przykład emerytowani nauczyciele udzielają korepetycji w ramach projektu Pogotowie Naukowe realizowanego przez Fundację „Świat na Tak". W zamian za okazaną pomoc, poza satysfakcją, seniorzy otrzymują konkretne korzyści zdrowotne. Naukowcy z University of Michigan udowodnili, że pomaganie, jeśli towarzyszą mu autentycznie altruistyczne emocje, sprzyja długiemu życiu. Przez pięć lat obserwowali grupę seniorów, analizując ich zachowania względem innych. Wyniki pokazały, że ci, którzy stanowili źródło wsparcia, żyli dłużej niż ci, którzy nie angażowali się w pomaganie innym. O jakie rodzaje wsparcia chodziło? W relacjach z rodziną, przyjaciółmi i sąsiadami liczyła się pomoc związana z konkretnymi działaniami, natomiast w odniesieniu do partnera czy partnerki – wsparcie emocjonalne. W Ameryce, gdzie prowadzone są na dużą skalę badania nad bezinteresowną pomocą, wyciągają z tego wnioski i 60% społeczeństwa angażuje się czynnie w pomoc wolontarystyczną.

Druga grupa, która odnosi szczególnie duże korzyści z zaangażowania w działalność prospołeczną, to młodzież. Obecna diagnoza stanu psychicznego nastolatków jest dalece niezadowalająca. Rodzice, nauczyciele, lekarze biją na alarm. Badania PISA w 2018 roku przedstawiają ponurą rzeczywistość. Ponad 40% polskich 15-latków nie widzi celu i sensu życia. Jak przeciwdziałać tym niedobrym tendencjom? Wolontariat nie jest panaceum, nie jest cudownym lekiem na zmagania się młodzieży z jej problemami, z trudnością w określeniu własnej tożsamości, odpowiedzenia sobie, kim jestem i kim chcę być? Jest jednak skuteczną pomocą w tym samodookreśleniu.

Właśnie dlatego przed trzema dekadami, będąc w żoliborskim samorządzie, zaproponowałam konkurs „Ośmiu Wspaniałych", promujący prospołeczne postawy i zachowania młodzieży. Miała to być zachęta dla dzieciaków, by polubiły bezinteresowną pomoc i dzielenie się z innymi tym, co mają. Na ostatnim miejscu stawialiśmy oddawanie części „kieszonkowego", bo to za łatwe i nie angażuje nastolatków dostatecznie emocjonalnie. Myśleliśmy raczej o dzieleniu się wolnym czasem, własnymi umiejętnościami i pomysłowością czy fizyczną sprawnością. Przecież nie potrzeba pieniędzy, aby pomóc koledze z ławki w matematyce, wyjść na spacer z psem chorej sąsiadki czy wziąć udział w sprzątaniu Ziemi. Byłam przekonana, że młodzieży tak myślącej nie zabraknie i się nie pomyliłam. Już w pierwszej edycji konkursu zgłoszono młodych ludzi wartych naśladowania. Tak powstał, najpierw w Warszawie, a potem w całej Polsce, konkurs „Ośmiu Wspaniałych" i do dziś trwa przy niesłabnącym zainteresowaniu młodych wolontariuszy i życzliwości samorządu warszawskiego i polskiego.

16 maja br. podczas Gali XXX-lecia Samorządowego Konkursu Nastolatków „Ośmiu Wspaniałych" i Jubileuszu XXV-lecia Fundacji „Świat na Tak" uhonorowaliśmy najwspanialszych społeczników Warszawy. Nagrodziliśmy 15 indywidualnych wolontariuszy oraz kluby wolontariackie z 17 szkół. Wśród naszych Wspaniałych znalazła się m.in. nastolatka, która pokonując własny strach, jako strażaczka ochotniczka oraz ratowniczka wodna poszukuje zaginionych osób na Wiśle, jeździ do wypadków drogowych i pożarów.

Czas jubileuszu to dobry moment, by podziękować wszystkim naszym Przyjaciołom. Z pewnością jednym z nich jest pani dyrektor Małgorzata Zaława-Dąbrowska, bez której wiele naszych inicjatyw byłoby trudne do realizacji. Przede wszystkim Integracyjny Bal Karnawałowy dla Młodzieży Niepełnosprawnej, w którym od wielu lat sama Pani Dyrektor i osoby z nią związane zapewniają wsparcie medyczne.

JOANNA FABISIAK
Poseł na Sejm RP

Zdjęcie z archiwum Fundacji „Świat na Tak"

AUTORYTET ZAGROŻONY?

Według słownika PWN autorytet to uznanie, jakim obdarzona jest dana osoba w jakiejś grupie lub osoba, instytucja, pismo itp. cieszące się szczególnym uznaniem. Dla małych dzieci pierwszymi autorytetami są rodzice, którzy poprzez swoje zachowania i wypowiedzi dają im wzór do naśladowania. Następnie pojawiają się nauczyciele i wychowawcy oraz odnoszący sukcesy rówieśnicy mający wysoką pozycję społeczną w grupie. Z czasem pojawiają się autorytety zewnętrzne, czyli ludzie, których osobiście nie znamy, ale odgrywają znaczącą rolę w życiu polityczno-społeczno-kulturalnym.

W poprzednim stuleciu dla większości osób autorytetami byli filozofowie, politycy, pisarze, malarze, muzycy, aktorzy oraz sportowcy, czyli osoby biegłe w jakiejś dziedzinie, umiejące coś zrobić, często lepiej niż ogół społeczeństwa.

Obecnie autorytetami, szczególnie dla nastolatków, są ludzie znani z tego, że... są znani – różnego rodzaju influencerzy, blogerzy, tiktokerzy itp., często niewykazujący się większymi talentami, ale mający spore grono odbiorców. Nowy typ celebryty wykreowały na początku XXI wieku programy telewizyjne w typie reality show, popularne do dziś, jednak w nieco innych formułach, często dużo bardziej odważne i kontrowersyjne. Specyfika nowego zjawiska polega również na tym, że te współczesne autorytety znane są jedynie wybranym grupom, podczas gdy pozostała część społeczeństwa, w tym rodzice i dziadkowie, nie wiedzą o ich istnieniu.

A JEŚLI TO UPADEK WARTOŚCI...

Dywagacje tego typu pojawiają się w dziejach ludzkości od jej początków, prawdopodobnie za każdym razem, kiedy następuje zmiana pokoleniowa. Każda nowa generacja buntuje się przeciwko zastanej sytuacji i szuka własnych rozwiązań oraz odpowiadających jej mentalnie autorytetów. Różnica między światem współczesnym a przeszłością jest wyłącznie ilościowa, a nie jakościowa. Ilościowa w sensie technologicznym, czyli dużej dostępności do informacji elektronicznych pozyskiwanych bez żadnego wysiłku, jedynie za pomocą telefonu, tabletu czy laptopa. Natomiast kwestia jakości, czyli poziomu prezentowanych treści, nie jest już tak oczywista, ponieważ wynika z uwarunkowań kulturowych oraz potrzeb młodych ludzi dorastających w czasach błyskawicznych przemian technologicznych, a w związku z tym pojawiania się zupełnie nowych wzorców, niezrozumiałych dla pokoleń wcześniejszych. Warto podkreślić, że nawet treści błahe i wydawałoby się mało istotne, dla młodych odbiorców mogą być ważniejsze niż ambitne dysputy filozoficzne, ponieważ umożliwiają im uczestnictwo w tematach aktualnych i w jakimś zakresie ich dotyczących.

PSEUDOGURU W NATARCIU

W związku z rozwojem technologicznym pojawiły się nowe zagrożenia, bo ułatwił on dostęp do potencjalnych odbiorców ludziom, którzy mogą mieć złe intencje i wykorzystują młode, naiwne osoby do swoich niebezpiecznych celów. W mediach pojawiają się liczne doniesienia o różnych zagrażających życiu wyzwaniach rzucanych przez pseudoautorytety, włącznie z nakłanianiem do samookaleczeń oraz samobójstw. W globalnej sieci, szczególnie w tzw. Darknecie, czyli „ciemnym Internecie", istnieją całe społeczności osób kierowanych przez jakiegoś samozwańczego lidera lub guru, który programuje ludzi według swojego widzimisię. Na tego typu manipulacje psychologiczne podatne są osoby mające niskie poczucie własnej warto-

ści czy kompleksy, pozbawione odpowiedniego wsparcia bliskich i które czasami również mogły doświadczać jakiegoś rodzaju przemocy, psychicznej lub fizycznej. Inny problem to dominujący we współczesnym świecie kult urody i młodości, którego ofiarą padają głównie kobiety, choć dotyczy to też niewielkiego odsetka mężczyzn. Niektóre z tych osób, oglądając filmiki „liderek", fascynują się chorobliwym odchudzaniem, i w efekcie popadają w anoreksję, skrajnie się głodząc. Kolejnym niebezpiecznym zjawiskiem jest tzw. patostreaming, czyli prezentowanie treści obraźliwych, szokujących, takich jak libacje alkoholowe, wulgaryzmy, przemoc domowa, które powszechnie uznawane są za zachowania dewiacyjne. W związku z tymi zagrożeniami rodzice przede wszystkim powinni mieć ich świadomość, a po drugie dyskretnie kontrolować dziecko – im młodsze, tym dokładniej.

EKSPERYMENT WIĘZIENNY

Potwierdzeniem wpływu, jaki szczególnie na młodych ludzi może wywierać otoczenie, w tym autorytet osoby o wysokiej pozycji społecznej, jest słynny eksperyment przeprowadzony na Uniwersytecie Stanforda w 1971 roku przez psychologa Philipa Zimbardo. Jego projekt badawczy polegał na symulacji życia więziennego, przeprowadzonej w piwnicy instytutu psychologii z udziałem 18 studentów, których losowo podzielono po połowie na więźniów oraz strażników. Pomieszczenia piwniczne przerobiono na więzienie z trzema celami (w których przebywało po trzech więźniów), przebieralnią dla strażników, pokojem wartownika oraz biurem dyrektora więzienia, którym został sam Zimbardo. Eksperyment zakończono szóstego dnia z powodu nadużyć strażników oraz interwencji Christiny Maslach, późniejszej żony Zimbardo, która zanegowała moralną stronę badania. Część strażników znajdowała bowiem satysfakcję w znęcaniu się nad więźniami, mimo że we wcześniejszych testach nie wykazywali skłonności sadystycznych. Ani jeden ze strażników nie odmawiał wykonania żadnego rozkazu wydanego przez Zimbardo, co ewidentnie wskazywało na ogromną rolę autorytetu twórcy eksperymentu. Największy koszt poniosła część więźniów, którzy przeżyli załamanie nerwowe. Wniosek z badania jest po pierwsze taki, że ludzie zdrowi psychicznie w specyficznych warunkach mogą instynktownie wcielać się w oprawców i ofiary, co świadczy o dużym wpływie otoczenia na jednostkę. Po drugie odgrywanie ról społecznych może wpływać na kształtowanie się osobowości jednostki. Trzecim istotnym elementem jest rola autorytetu mogącego wywierać psychologiczną presję.

SIŁA W RODZINIE

Na wczesnym etapie emocjonalnego rozwoju młodego człowieka autorytety stanowią podstawę pracy nad sobą, mobilizując do podejmowania trudnych, wymagających decyzji, które z czasem przyniosą korzyści. Nawet bloger czy tiktoker mówiący o prostych, wydawałoby się, sprawach, może zachęcić do pogłębiania wiedzy w jakimś zakresie, podjęcia własnych działań czy wręcz uzmysłowienia sobie prawdziwych potrzeb i umiejętności. Rodzicom nie zaleca się nadmiernego ograniczania dostępu do różnych informacji, oczywiście poza najbardziej niebezpiecznymi i skrajnymi, ponieważ zakazany owoc zawsze bardziej kusi. Młody człowiek z czasem zrozumie, co jest wartościowe, zwłaszcza gdy będzie mu się pokazywać różne możliwości rozwoju. Przykład samych rodziców, tematów przez nich poruszanych w domu, przeczytanych lektur oraz obejrzanych filmów stanowi wartościową bazę, na której może się intelektualnie rozwijać młody człowiek. Dom, w którym słucha się np. muzyki klasycznej, jazzu czy ambitnej elektroniki, prawdopodobnie nie wychowa wielbicieli disco polo. Istotnym elementem jest też zrozumienie potrzeb młodego człowieka, niewyśmiewanie zainteresowań czy pasji, lecz próba poznania i zrozumienia w pewnym sensie innego świata, gdyż każdy z nas tworzy swój własny świat.

Wbrew katastroficznym poglądom niektórych sceptyków pojęcie autorytetu się nie zdewaluowało, a raczej przechodzi przemiany wynikające z sytuacji społecznej oraz rozwoju technologii. Stanowi również odpowiedź na zapotrzebowanie każdego nowego pokolenia wchodzącego w życie. Jako rodzice, opiekunowie czy nauczyciele bądźmy jedynie czujni, czy na naszych podopiecznych wpływu nie mają ludzie stanowiący potencjalne zagrożenie. I pamiętajmy, że każdy potrzebuje przestrzeni do własnych poszukiwań.

Źródło: pl.wikipedia.org.

Anita Karykowska
Fot. Pixabay

PROMEDICA24

Prywatna opieka domowa dla Twojego Seniora

• kompleksowa opieka nad osobami starszymi
• wykwalifikowana kadra opiekuńcza
• ulga dla członków rodziny
• pewność i bezpieczeństwo dla Ciebie i Twoich bliskich

512 980 989 promedica24.pl

RIRS – ZABIEG SZYBKI I BEZPIECZNY

W obecnych czasach wzrasta liczba pacjentów z kamicą górnych dróg moczowych oraz innymi chorobami dróg moczowych. Poza predyspozycjami osobniczymi ma na to wpływ również środowisko i tempo życia.

MICHAŁ SZYMAŃSKI, dr nauk med., specjalista urolog

Do diagnostyki i leczenia takich pacjentów dedykowana jest **giętka ureterorenoskopia** – bezpieczny, małoinwazyjny zabieg o znacznej skuteczności. Stosuje się go w przypadku złogów od 0,5 do 2,5 cm, a polega na wprowadzeniu pod kontrolą wzroku giętkiego narzędzia przez cewkę moczową, pęcherz, a następnie moczowód do nerki. Tą metodą można diagnozować nieprawidłowości moczowodu i układu kielichowo-miedniczkowego (podejrzenie guzów górnych dróg moczowych) lub/i leczyć za pomocą działań minimalnie inwazyjnych, takich jak usuwanie kamicy nerkowej przy użyciu lasera holmowego.

Zabiegi są przeprowadzane po dokładnej diagnostyce obrazowej (dedykowanym badaniem jest tomografia komputerowa z kontrastem) i przygotowaniu pacjenta (prawidłowe badanie moczu, czynniki krzepnięcia itp.) Wykonywane są w znieczuleniu ogólnym pod kontrolą RTG w ramach bloku operacyjnego, a czas ich trwania zależy od wielkości i twardości kamienia.

Przy określonych wskazaniach pozostawiony jest cewnik w drogach moczowych. Zabieg jest dla pacjenta bezpieczny – w literaturze ryzyko powikłań ocenia się na ok. 1% w doświadczonych ośrodkach. Po zabiegu pacjent bardzo szybko wraca do normalnego funkcjonowania, a pobyt w szpitalu trwa zwykle 1–2 dni.

Alternatywą dla **RIRS** przy leczeniu kamicy górnych dróg moczowych są **ESWL** (kruszenie złogu falą generowaną pozaustrojowo) i **PCNL** (przezskórna nefrolitotrypsja). Metody te mają swoje zastosowanie i wskazania, jednak ich skuteczność, inwazyjność i ryzyko powikłań są wyższe niż w wypadku RIRS-u.

PRZEWAGA RIRS NAD ESWL:

- kontrolowane przez obraz endoskopu i urologa kruszenie złogu na fragmenty wydalane przez pacjenta po zabiegu,
- możliwość leczenie kilku złogów jednej nerki jednoczasowo lub nawet zabiegu obustronnego,
- przewidywalność zabiegu.

PRZEWAGA RIRS NAD PCNL:

- brak potrzeby nakłuwania nerki i uszkadzania miąższu nerkowego,
- krótszy czas hospitalizacji (1dzień – RIRS, 3-5 dni PCNL),
- możliwe jednoczesne zabiegi na obu nerkach.

BEZWZGLĘDNE PRZECIWWSKAZANIA DO RIRS:

- ciąża – ze względu na szkodliwy wpływ promieniowania rentgenowskiego i znieczulenia na płód oraz duże ryzyko uszkodzenia struktur sąsiadujących z nerką,
- stan septyczny wywołany zastojem moczu w układzie kielichowo-miedniczkowym nerki. ■

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

Zapraszamy również do nowo otwartej

PORADNI CHIRURGII OGÓLNEJ DLA DOROSŁYCH

w przychodni przy ul. Szpitalnej 6 w Łomiankach

INFORMACJE I ZAPISY

w rejestracji specjalistycznej oraz pod tel.

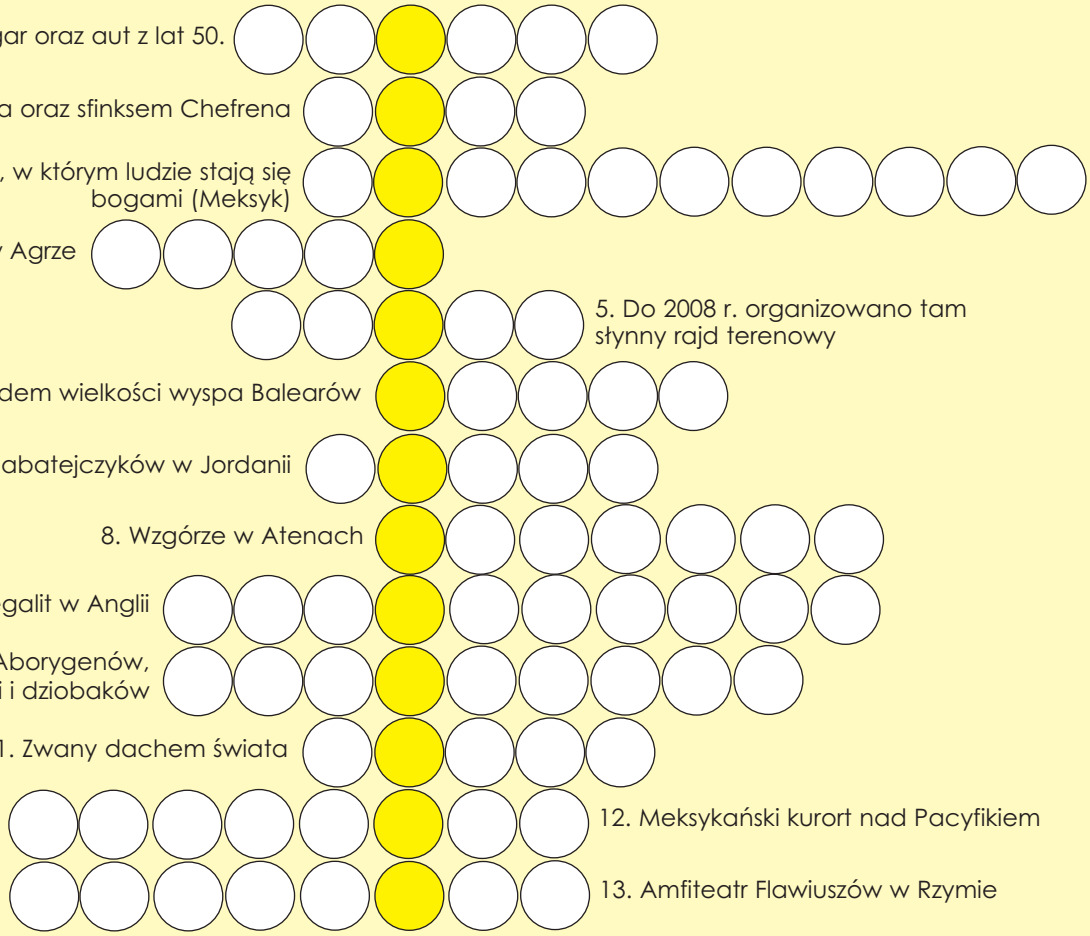
22 751 10 55, 728 829 413

Pamiętaj o skierowaniu od lekarza POZ!

KRZYŻÓWKA Z HASŁEM

Hasło z poprzedniej krzyżówki brzmiało: PSYCHOTERAPIA, rebusu: KSIĄŻKI, rozwiązanie sudoku zamieszczamy na dole strony. Nagrodę wylosowała pani KATARZYNA BOLESTA. 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 1 września 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.

1. Słynie z muzyki, cygar oraz aut z lat 50.
2. Z piramidą Cheopsa oraz sfinksem Chefrena
3. Miejsce, w którym ludzie stają się bogami (Meksyk)
4. Taj… w Agrze
5. Do 2008 r. organizowano tam słynny rajd terenowy
6. Trzecia pod względem wielkości wyspa Balearów
7. Ruiny miasta Nabatejczyków w Jordanii
8. Wzgórze w Atenach
9. Słynny megalit w Anglii
10. Ojczyzna Aborygenów, kangurów, koali i dziobaków
11. Zwany dachem świata
12. Meksykański kurort nad Pacyfikiem
13. Amfiteatr Flawiuszów w Rzymie



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	6

1	2	

5		3	4

6		

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).

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

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

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 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 – 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