ISSN 1734-7548

SAMODZIELNY PUBLICZNY
ZESPÓŁ ZAKŁADÓW
LECZNICTWA OTWARTEGO
WARSZAWA-ŻOLIBORZ

Zdrowie Pacjenta

Nr 1 (74)
WIOSNA 2024

www.spzzlo.pl

podmiot leczniczy
miasta stołecznego
Warszawy

SZTUCZNA INTELIGENCJA W OBSŁUDZE NASZYCH PACJENTÓW

DOFINANSOWANIE PROJEKTU ZE ŚRODKÓW PFRON W RAMACH PROGRAMU – DOSTĘPNA PRZESTRZEŃ PUBLICZNA

Państwowy Fundusz Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych

Dostępna przestrzeń publiczna

SPZZLO Warszawa-Żoliborz pozyskał dofinansowanie na realizację projektu ze środków Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych (PFRON) w ramach programu „Dostępna przestrzeń publiczna".

Głównym celem programu jest zapewnienie osobom z niepełnosprawnościami równego dostępu do przestrzeni publicznej, informacji, komunikacji, a także technologii, urządzeń oraz usług powszechnie dostępnych lub powszechnie zapewnianych, na zasadzie równości z innymi osobami.

DZIĘKI UZYSKANYM ŚRODKOM FINANSOWYM ZAKUPIONY ZOSTANIE NIŻEJ WYMIENIONY SPRZĘT DOSTOSOWANY DO POTRZEB OSÓB Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIAMI:

PĘTLA INDUKCYJNA

proste w użytkowaniu urządzenie wspomagające osoby z aparatem słuchowym lub implantem ślimakowym w poprawie słyszenia w miejscach publicznych. Dla poradni ginekologiczno-położniczych w przychodniach: Klaudyny 26B, Kleczewska 56, Siecichowska 4, Szajnochy 8, Wrzeciono 10C, Żeromskiego 13, Łomianki Szpitalna 6.

FOTEL GINEKOLOGICZNY

zastosowane mechanizmy regulacji wysokości, nachylenia i pozycji pozwalają dopasować go do indywidualnych potrzeb każdej kobiety, a osobom z niepełnosprawnościami ruchowymi funkcje te ułatwią swobodne wsiadanie na fotel, zmianę pozycji i opuszczanie go po zakończeniu badania. Dla poradni ginekologiczno-położniczych w przychodniach Klaudyny 26B, Szajnochy 8.

MEDYCZNA WAGA KRZESEŁKOWA

umożliwia precyzyjne ważenie pacjentek w pozycji siedzącej, niezależnie od ich wagi, co jest istotne przy monitorowaniu parametrów zdrowotnych. Dla poradni ginekologiczno-położniczych w przychodniach: Klaudyny 26B, Kochanowskiego 19, Kleczewska 56.

ŁĄCZNA KWOTA DOFINANSOWANIA WYNIESIE 65 350,17 zł, przy czym szacowany całkowity koszt realizacji projektu to 81 687,70 zł. Planowane zakończenie zadania przewidziane jest na 29.03.2024 r.

ZAPRASZAMY DO PORADNI MEDYCYNY PRACY

PRACOWNIKÓW I PRACODAWCÓW

PRZYCHODNIA KOCHANOWSKIEGO 19

NASZA PORADNIA OFERUJE SZEROKI ZAKRES USŁUG, W TYM:

- badania profilaktyczne (wstępne, okresowe, kontrolne)
- konsultacje lekarzy specjalistów
- badania do celów sanitarno-epidemiologicznych
- badania kierowców
- badania diagnostyczne: EKG, RTG, badania laboratoryjne
- szczepienia ochronne

Aby dowiedzieć się więcej o naszej ofercie,
skontaktuj się z naszym pracownikiem pod numerem telefonu:
22 833 83 69 wew. 1, e-mail: adam.marciniak@spzzlo.pl.

Zdrowie Pacjenta

Nr 1 (74) WIOSNA 2024

PRACUJĘ W SPZZLO
Być ginekologiem to być lekarzem kobiet – rozmowa z Piotrem Niedzielą, ginekologiem 4

NASZ ZOZ
Opieka koordynowana w POZ Vademecum 6

Sztuczna inteligencja w obsłudze pacjentów 13

Punkt zgłoszeniowo-koordynacyjny 14

LEKARZ RADZI
Rak prostaty – porozmawiajmy o diecie 7

PSYCHOLOG RADZI
Wyzwania współczesnego świata – emocjonalne obciążenie dzieci i młodzieży 8

ZDROWIE W SPORCIE I NIE TYLKO
Motywacja i determinacja się opłaca 10

POŁOŻNA RADZI
Zanim zostaniesz mamą 12

NOWE OBLICZA MEDYCYNY
Styl życia a zdrowie 16

WOLNE CHWILE
Krzyżówka. Sudoku 18

AKTUALNOŚCI
Kolorowo–komiksowo 19

Szanowni Czytelnicy,

W kolejnym roku publikacji kwartalnika „Zdrowie Pacjenta" mamy dla wszystkich Państwa nowe tematy oraz rubryki. Kontynuujemy również działy lubiane przez naszych Czytelników, w tym wywiady w ramach cyklu „Pracuję w SPZZLO Warszawa-Żoliborz".

Tym razem zapraszamy na spotkanie z lekarzem Piotrem Niedzielą, który zajął III miejsce w plebiscycie medycznym w kategorii ginekolog roku w województwie mazowieckim. Redakcja kwartalnika serdecznie gratuluje panu doktorowi zaufania, którym obdarzyły go pacjentki, głosując na niego w konkursie. Następny temat medyczny to poradnik dotyczący diety, której należy przestrzegać w wypadku występującego coraz częściej raka prostaty.

Z kolei nasza położna radzi, jak zaplanować i przygotować się do okresu ciąży, który jest nie tylko czasem oczekiwania na potomka, ale przede wszystkim dużym wyzwaniem dla organizmu przyszłej mamy.

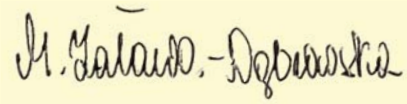
W rubryce „Psycholog radzi" publikujemy artykuł o emocjonalnych obciążeniach dzieci i młodzieży, natomiast w dziale „Nasz ZOZ" zamieszczamy informację o punkcie zgłoszeniowo-koordynacyjnym, przeznaczonym dla osób szukających pomocy w dziedzinie zdrowia psychicznego. W ramach nowości w naszym ZOZ-ie przedstawiamy też program wirtualnej rejestratorki, zwanej botem, który umożliwia potwierdzanie, anulowanie oraz przeplanowanie terminów wizyt.

Kolejne nowości to dwa cykle: „Nowe oblicza medycyny", który zaczynamy artykułem o medycynie stylu życia, zajmującej się sześcioma głównymi obszarami wpływającymi na jakość i długość życia, oraz „Zdrowie w sporcie i nie tylko", który inaugurują rozważania o motywacji i determinacji.

14 stycznia br. nasi pracownicy zabezpieczali medycznie Integracyjny XXVI Bal Karnawałowy Fundacji „Świat na Tak", z którego relację zamieszczamy w tym wydaniu. Publikujemy również vademecum opieki koordynowanej, które bardzo się przyda pacjentom zainteresowanym uczestnictwem w tym modelu.

A na zakończenie, w ramach treningu szarych komórek oraz gimnastyki umysłu, zachęcamy do rozwiązania krzyżówki i sudoku.

Z okazji nadchodzącej Wielkiej Nocy życzę wszystkim Państwu zdrowych i spokojnych świąt oraz ciepłych i radosnych chwil w gronie najbliższych!



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:
Elżbieta Gnatowska, Pixabay

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

BYĆ GINEKOLOGIEM TO BYĆ LEKARZEM KOBIET

Rozmowa z **PIOTREM NIEDZIELĄ**, ginekologiem

Co skłoniło pana do wybrania zawodu lekarza? Były jakieś tradycje rodzinne?

Wychowałem się w rodzinie lekarskiej. Mama była pediatrą, a tata ginekologiem. Oboje całe życie związani byli zawodowo z Żoliborzem i Bielanami. Na co dzień w domu przewijały się różnorodne tematy medyczne, rozmowy dotyczące pacjentów i interesujących medycznych przypadków. Rodzice przyjaźnili się z wieloma lekarzami i osobami związanymi z branżą medyczną. Przebywanie na co dzień w takim środowisku na pewno miało znaczący wpływ na mój wybór. Od najmłodszych lat medycyna stała się moją pasją i w zasadzie zawsze wiedziałem, że chcę zostać lekarzem.

A wybór ginekologii? To trudna dziedzina, wymagająca stałego dokształcania.

Od początku studiów w ramach koła naukowego bywałem bardzo często w szpitalu na oddziale położnictwa i ginekologii. Dzięki temu poznałem tę specjalizację od podszewki. Muszę powiedzieć, że w jakiś sposób mnie urzekła. Jest bardzo szeroka, łączy w sobie zarówno aspekty postępowania zachowawczego, jak i operacyjnego. Bycie ginekologiem to w zasadzie bycie lekarzem kobiet, a więc tym, do którego zgłaszają się pacjentki z bardzo różnorodnymi problemami. Ich rozwiązywanie daje ogromne poczucie satysfakcji. Różnorodność problematyki skłania do ciągłego szkolenia się i poszerzania wiedzy. To między innymi zainspirowało mnie do zrobienie drugiej specjalizacji, z endokrynologii, która pozwoliła lepiej zrozumieć zagadnienia związane z okresem pokwitania, płodności i przekwitania, a także dała szersze spojrzenie na różne zaburzenia miesiączkowania i niepłodności. W codziennej pracy obie specjalizacje, a więc ginekologia i endokrynologia, bardzo dobrze się uzupełniają.

W przychodni przy ul. Szajnochy 8 pracuje pan już prawie osiem lat. Jak ocenia pan współpracę z kierownictwem przychodni oraz personelem?

Poprzednio, od 1988 roku, pracowałem przez prawie 30 lat w znakomitym zespole na oddziale położnictwa i ginekologii Szpitala Bielańskiego w Warszawie, gdzie zdobywałem doświadczenie i doskonaliłem swoje umiejętności operacyjne i zawodowe. Miałem tam możliwość obcowania z różnorodnymi, trudnymi przypadkami klinicznymi.

Obecnie, dzięki zaufaniu Pani Dyrektor, która zatrudniła mnie w SPZZLO Warszawa-Żoliborz, przyjmuję w poradni przy ul. Szajnochy. Bardzo cenię sobie naszą współpracę i myślę, że układa się pomyślnie. Kierownictwo przychodni dąży do zapewnienia jak najlepszej pracy placówki i jak najwyższych standardów. Ma to odzwierciedlenie między innymi w bardzo dobrym wyposażeniu gabinetów.

Warto dodać, że jest to przychodnia wieloprofilowa, w której różnorodność specjalistów, szerokie zaplecze diagnostyczne dają możliwość szybkiego uzyskania wyników badań laboratoryjnych, obrazowych, jak również przeprowadzania konsultacji u innych specjalistów. Wszystko to pozwala na wymianę doświadczeń, szerokie spojrzenie na problem pacjenta, a co za tym idzie, łatwiejszą diagnostykę i szybsze rozwiązanie problemów.

Z jakimi najczęstszymi problemami zgłaszają się pacjentki?

W zasadzie z każdymi. Zgłaszają się do mnie kobiety w każdym wieku z bardzo różnorodnymi problemami zdrowotnymi, z zaburzeniami miesiączkowania, z problemami okresu pokwitania i przekwitania, niepłodnością, zaburzeniami endokrynologicznymi. Przy-

chodzą do mnie panie w celach doboru i zastosowania antykoncepcji, ze stanami zapalnymi narządu rodnego, piersi, pochwy i sromu. Zgłaszają się pacjentki z zaburzeniami statyki narządu rodnego i problemami oddawania moczu, jak również z guzami narządu rodnego, macicy, jajników czy piersi.

Poradnia prowadzi także szeroko pojętą profilaktykę, wykonywane są przesiewowe badania profilaktyczne, takie jak cytologia, USG narządu rodnego, USG piersi czy mammografia.

Zdobył pan III miejsce w Plebiscycie Medycznym HIPOKRATES 2023 w kategorii ginekolog roku w województwie mazowieckim – serdecznie gratulujemy. Jest to nagroda przyznana przez pacjentki, które głosowały online lub esemesowo. Niewątpliwie to dla pana duże wyróżnienie.

Tytuł ten jest dla mnie ważnym wyróżnieniem, gdyż kandydatów do Plebiscytu Medycznego HIPOKRATES zgłaszają, a następnie wybierają ci, którzy znają medyków najlepiej, czyli ich pacjenci.

To właśnie dzięki głosom zadowolonych pacjentek, które doceniły moją pracę oraz zaangażowanie w ich leczenie i profilaktykę, zostałem jednym z laureatów tego plebiscytu. Bardzo dziękuję wszystkim moim pacjentkom za ich głosy.

Jakich ogólnych rad mógłby pan udzielić kobietom w zakresie zapobiegania poważnym chorobom ginekologicznym? Jakie badania powinno się robić i jak często?

Przede wszystkim profilaktyka! Nawet wtedy, kiedy nic się nie dzieje, warto odwiedzać ginekologa przynajmniej raz w roku. Okresowo należy wykonywać badania cytologiczne, badania obrazowe piersi, a więc USG lub mammografię, badania USG narządu rodnego czy też różnorodne badania laboratoryjne.

Specjalista, do którego się panie zgłosicie, na pewno będzie wiedział, z jaką częstotliwością i jakie badania w danej chwili i w danym przypadku należy wykonać. W razie pojawienia się jakiegoś problemu zdrowotnego, a więc np. bólu, nieprawidłowego krwawienia, zmiany charakteru miesiączkowania, nie czekajcie, aż samo przejdzie – zgłaszajcie się jak najszybciej do specjalistów.

A co pan sądzi o hormonalnej terapii zastępczej, stosowanej w łagodzeniu objawów menopauzy? W mediach od lat pojawiają się sprzeczne informacje na temat skutków ubocznych, w tym ewentualnej zwiększonej częstotliwości występowania nowotworów piersi?

Osobiście jestem zwolennikiem hormonalnej terapii menopauzalnej (HTM), ale „szytej na miarę". To znaczy terapii wdrożonej po wykluczeniu przeciwwskazań i stosowanej w odpowiedni sposób oraz tam, gdzie istnieją do niej określone wskazania medyczne, przy jednoczesnym zachowaniu standardów badań profilaktycznych.

HTM może w istotny sposób poprawić komfort życia, jednakże trzeba stosować ją z rozwagą, odpowiednio dobierając rodzaj terapii oraz drogę podania leku, wykonując odpowiednie badania laboratoryjne, obrazowe i profilaktyczne.

Oprócz zastosowania leków namawiam wszystkie pacjentki do zachowania należytej aktywności ruchowej, utrzymywania prawidłowej masy ciała, stosowania zdrowej diety, unikania używek oraz leczenia wszystkich chorób towarzyszących. Nawet jeśli nie stosujecie panie w danym momencie HTM, nie zapominajcie o profilaktyce. Zgłaszajcie się w tym celu do swoich ginekologów.

Ma pan jakieś pasje poza medycyną? Lubi pan podróże?

Według mnie pasja to coś, co przykuwa moją uwagę. Zawsze lubiłem podróże i kontakt z naturą.

W wolnych chwilach uwielbiam zajmować się ogrodem, w który uprawiam i pielęgnuję wiele roślin, a zwłaszcza kwitnące krzewy i kwiaty. Ogród jest moim hobby, pewnego rodzaju odskocznią i poświęcam mu znaczną część wolnego czasu.

Bardzo lubię także weekendowe wypady na Warmię, która jest moim „miejscem na Ziemi". Spędzam tam wiele wolnych chwil. Bardzo lubię też podróżować i poznawać nowe zakątki. Szczególnie upodobałem sobie rodzinne wyjazdy na wyspy greckie. W trakcie takich wyjazdów potrafię zrobić dziennie wiele kilometrów, aby poznać nowe miejsca i widoki. Cenię sobie aktywną formę spędzania wolnego czasu.

Zajmuję się też fotografią. Bardzo lubię robić zdjęcia otaczającej mnie przyrody, kwiatów, zwierząt, ptaków oraz krajobrazów. Na wyjazdach, urlopach, spacerach czy nawet w ogrodzie bardzo często towarzyszy mi aparat. Robienie zdjęć pozwala mi zatrzymać moment – uwiecznić obraz, krajobraz, chwilę. W trakcie urlopu mogę iść na bardzo długi spacer w poszukiwaniu tego jednego, wymarzonego kadru. Mam ogromną kolekcję wykonanych przeze mnie zdjęć.

Uprawia pan jakiś sport?

Jeśli chodzi o uprawiane przeze mnie sporty, to niewątpliwie są to jazda na nartach, wycieczki rowerowe oraz pływanie na desce z wiosłem (SUP). Tu znowu przewija się element obcowania z naturą i otaczającą przyrodą.

W jakich rodzajach książek, filmów, muzyki pan gustuje?

Lubię książki popularnonaukowe, przygodowe i przyrodnicze. Natomiast jeśli chodzi o muzykę, moimi ulubionymi gatunkami są pop i jazz.

Najbliższe plany zawodowe i prywatne?

Skończyłem 60 lat. Najbliższe plany zawodowe wiążę z dalszą pracą w SPZZLO Warszawa-Żoliborz. Od kwietnia br. zaczynam również pracę w nowej poradni ginekologicznej w przychodni przy ul. Klaudyny 26 B. Chciałbym nadal dobrze wykonywać swoją pracę, niosąc pomoc moim pacjentkom. Jednocześnie chciałbym nadal móc poszerzać swoją wiedzę, uczestnicząc w licznych zjazdach, kursach i sympozjach naukowych. Mam także nadzieję na dobre zdrowie.

Prywatnie jestem szczęśliwym mężem oraz ojcem dwóch wspaniałych córek.

Dziękuję za rozmowę.

Anita Karykowska

Zdjęcia: Archiwum

VADEMECUM

Opieka koordynowana to koncepcja świadczeń związanych z diagnozowaniem, leczeniem, opieką i promocją zdrowia w wymiarze nakładów, realizacji i organizacji świadczeń oraz zarządzania. Jest to model, który prowadzi do zwiększenia dostępności, jakości oraz efektywności opieki, a także poziomu satysfakcji pacjenta. W praktyce oznacza bliską współpracę między lekarzami, koordynatorami i pacjentami, obejmującą takie usługi, jak badania diagnostyczne, obrazowe czy konsultacje ze specjalistami.

HONORATA BADOWSKA, specjalista ds. opieki koordynowanej

W Polsce opieka koordynowana jest realizowana od 2022 r. w ramach podstawowej opieki zdrowotnej (POZ). Lekarze POZ współpracują z lekarzami specjalistami, pielęgniarkami POZ i dietetykami, aby zapewnić pacjentom kompleksową opiekę.

W tym modelu pacjenci z chorobami przewlekłymi otrzymują szerokie możliwości diagnozy i leczenia, a lekarze POZ mogą zlecać badania, które wcześniej były zarezerwowane dla specjalistów.

Celem opieki koordynowanej w Polsce jest:

- Wzrost satysfakcji pacjenta.
- Lepsza jakość opieki.
- Wdrożenie opieki z pacjentem w centrum uwagi.
- Wzrost efektywności profilaktyki zdrowotnej.
- Optymalizacja procesu diagnostyczno-terapeutycznego.

Jakie są korzyści z opieki koordynowanej?

- **Kompleksowa opieka**. Pacjenci otrzymują holistyczną opiekę, łączącą diagnozę, leczenie i wsparcie pracowników medycznych.
- **Dostępność**. Opieka koordynowana zwiększa dostępność do świadczeń zdrowotnych.
- **Zapobieganie chorobom przewlekłym**. Systematyczne badania i monitorowanie stanu zdrowia pomaga zapobiegać chorobom przewlekłym i wcześnie je wykrywać.
- **Efektywność**. Współpraca różnych służb pozwala na efektywniejsze wykorzystanie zasobów i redukcję kosztów.
- **Zarządzanie procesem leczenia**. Lekarze POZ dbają razem z koordynatorami o ciągłość świadczeń i monitorują stan zdrowia pacjentów.
- **Zadowolenie pacjenta**. Pacjenci odczuwają większą satysfakcję, gdy terapia jest kompleksowa, a nie dotyczy tylko pojedynczych objawów.

Czy każdy pacjent może skorzystać z opieki koordynowanej?

Opieka koordynowana jest dostępna dla większości pacjentów w Polsce, ale pod pewnymi warunkami. Oto kilka kluczowych:

- **Zgłoszenie do lekarza POZ**. Pacjenci, którzy złożyli deklaracje w systemie opieki zdrowotnej, mogą korzystać z opieki koordynowanej. Wizyty u lekarza POZ stanowią punkt wyjścia do dalszej diagnostyki i leczenia.
- **Choroby przewlekłe**. Opieka koordynowana jest szczególnie ważna dla pacjentów z chorobami przewlekłymi, takimi jak cukrzyca, nadciśnienie tętnicze, astma, choroby serca itp.
- **Współpraca z innymi specjalistami**. Pacjenci, którzy potrzebują konsultacji u specjalistów, mogą skorzystać z opieki koordynowanej.
- **Zgoda pacjenta**. Pacjent musi wyrazić zgodę na korzystanie z opieki koordynowanej. Jest to dobrowolny wybór, ale może przynieść wiele korzyści.
- **Wiek pacjenta**. Opieka koordynowana jest dostępna dla pacjentów w różnym wieku, ale może być szczególnie ważna dla osób starszych, które często mają wiele schorzeń.

Warto skonsultować się z lekarzem POZ, aby dowiedzieć się, czy opieka koordynowana jest odpowiednia dla danego pacjenta. Każdy przypadek jest indywidualny, dlatego ważne jest dostosowanie opieki do potrzeb i stanu zdrowia pacjenta.

Jaka jest różnica między opieką koordynowaną a tradycyjną opieką zdrowotną?

Opieka koordynowana to nowy model, który wprowadza zmiany w organizacji i dostępie do świadczeń zdrowotnych. Oto główne różnice między opieką koordynowaną a tradycyjną opieką zdrowotną w Polsce:

- **Współpraca i koordynacja**. W ramach opieki koordynowanej lekarz POZ współpracuje z lekarzami specjalistami, pielęgniarką POZ, koordynatorem i dietetykiem.
- **Indywidualny plan opieki medycznej**. W opiece koordynowanej lekarz POZ ustala z pacjentem indywidualny plan opieki medycznej.
- **Koordynator**. W opiece koordynowanej istnieje rola koordynatora, który dba o przepływ informacji między poszczególnymi realizatorami świadczeń zdrowotnych: ustala terminy badań, wizyt i konsultacji oraz przekazuje informacje o kolejnych etapach leczenia.
- **Rozszerzona lista badań diagnostycznych**. Opieka koordynowana pozwala lekarzowi POZ na zlecenie szerszego zestawu badań diagnostycznych.
- **Aktywizacja pacjenta**. Pacjent jest bardziej zaangażowany w swoje leczenie. ■

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

- CONRADA 15, +48 880 525 907 conrada.koordynowana@spzzlo.pl
- ELBLĄSKA 35, +48 538 516 182 elblaska.koordynowana@spzzlo.pl
- FELIŃSKIEGO 8, +48 532 408 564 felinskiego.koordynowana@spzzlo.pl
- KLAUDYNY 26B, +48 880 788 012 klaudyny.koordynowana@spzzlo.pl
- KLECZEWSKA 56, +48 532 407 416 kleczewska.koordynowana@spzzlo.pl
- KOCHANOWSKIEGO 19, +48 880 788 810, kochanowskiego.koordynowana@spzzlo.pl
- ŁOMIANKI SZPITALNA 6, +48 880 527 373 lomianki.koordynowana@spzzlo.pl
- SIECIECHOWSKA 4, +48 532 406 395 sieciechowska.koordynowana@spzzlo.pl
- SZAJNOCHY 8, +48 532 414 540 szajnochy.koordynowana@spzzlo.pl
- WRZECIONO 10C, +48 532 406 681 wrzeciono.koordynowana@spzzlo.pl
- ŻEROMSKIEGO 13, +48 880 527 413 zeromskiego.koordynowana@spzzlo.pl

RAK PROSTATY – POROZMAWIAJMY O DIECIE

Rak prostaty to najczęściej diagnozowany nowotwór u mężczyzn. Zalecenia żywieniowe są w tym wypadku zgodne z ogólnymi zasadami rekomendowanymi podczas leczenia onkologicznego. Stosowana dieta musi pokrywać zapotrzebowanie chorego na podstawowe składniki, takie jak białka, tłuszcze, węglowodany, witaminy, składniki mineralne oraz wodę.

MICHAŁ SZYMAŃSKI, dr nauk med., specjalista urolog

Dieta pacjenta onkologicznego często wymaga modyfikacji pod względem podaży podstawowych makroskładników. Powinna być zawsze indywidualnie dobrana, biorąc pod uwagę takie czynniki jak: wiek, masa ciała, choroby towarzyszące, preferencje smakowe, sposób leczenia i ewentualne pojawiające się skutki uboczne.

W trakcie leczenia warto zjadać 4–5 niewielkich objętościowo posiłków dziennie mniej więcej co 3–4 godziny. Regularne odżywianie pomaga pokryć zapotrzebowanie organizmu na podstawowe składniki odżywcze i uniknąć odczucia przejedzenia. Lekkostrawne posiłki nie zalegają długo w przewodzie pokarmowym, dlatego zaleca się duszenie potraw na parze lub gotowanie.

POKARMY ZALECANE przy raku prostaty

Dieta takich pacjentów powinna być bogata w warzywa, owoce, produkty pełnoziarniste, dobrej jakości chude mięso, ryby, niskotłuszczowe produkty mleczne, oleje roślinne, zmielone orzechy czy nasiona roślin strączkowych (jeśli są dobrze tolerowane). Zalecenia żywieniowe mogą się zmieniać w trakcie chemioterapii, zwiększającej ryzyko powikłań z przewodu pokarmowego. Warto w takiej sytuacji skorzystać z pomocy dietetyka.

Ochronne działanie przypisuje się diecie bogatej w **likopen**, **betakaroten**, **witaminę C** czy **kwasy omega-3**. Oto przykładowe źródła wymienionych substancji:

- pokarmy bogate w **likopen**: pomidory, papaja, arbuzy, różowe grejpfruty, brzoskwinie, dzika róża oraz przetwory z tych produktów, tj. pasty, koncentraty, przeciery;
- kwasy **omega-3** występują w: oleju lnianym, oleju rzepakowym, orzechach włoskich, siemieniu lnianym, tłustych rybach morskich, takich jak łosoś, halibut, śledź, makrela, szprotki czy sardynki;
- pokarmy bogate w **betakaroten** to: marchew, dynia, brokuł, szpinak;
- produkty bogate w **witaminę C** to: surowe warzywa i owoce, zwłaszcza natka pietruszki, papryka, truskawki, czarne porzeczki, cytrusy.

POKARMY NIEWSKAZANE przy raku prostaty

W chorobach nowotworowych należy ograniczyć do minimum produkty niebędące źródłem ważnych dla pacjenta składników odżywczych, takie jak: słodycze, przetwory wysokosłodzone, cukier, ciastka czy wyroby cukiernicze. Zaleca się ograniczenie podaży czerwonego mięsa, tłustego nabiału i innych produktów z dużą zawartością nasyconych kwasów tłuszczowych. Co więcej, nie należy stosować na własną rękę suplementacji preparatami multiwitaminowymi, które mogą wchodzić w interakcje z przyjmowanymi lekami.

Ponadto należy zrezygnować z palenia tytoniu oraz spożywania alkoholu, w tym również piwa. Należy całkowicie zaniechać spożycia alkoholu, ponieważ jego nadmiar wpływa na uszkodzenie serca, wątroby i trzustki, a także zwiększa ryzyko zachorowania na inne nowotwory.

W wielu badaniach przedklinicznych zaobserwowano, że **odpowiednia dieta, aktywność fizyczna oraz zdrowy styl życia mogą wpływać na łagodzenie postępu choroby**. Warto pamiętać także o **badaniach profilaktycznych**, które niejednokrotnie pozwalają na wykrycie nowotworu we wczesnym stadium, a to przekłada się na lepsze rokowania. ■

JEŚLI CIERPISZ M.IN. NA:

● nietrzymanie moczu ● parcie na pęcherz
● nieprawidłowości w wydalanym moczu
● 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 nr. tel.
22 751 10 55, 728 829 413
PAMIĘTAJ O SKIEROWANIU OD LEKARZA POZ!

WYZWANIA WSPÓŁCZESNEGO ŚWIATA

EMOCJONALNE OBCIĄŻENIE DZIECI I MŁODZIEŻY

W dzisiejszym dynamicznym społeczeństwie dzieci i młodzież muszą stawić czoło różnorodnym wyzwaniom emocjonalnym, które wpływają na ich rozwój i dobre samopoczucie. Emocjonalne obciążenie może wynikać z różnych czynników, takich jak presja szkolna, związki rodzinne oraz wpływ mediów społecznościowych.

INNA POŁEĆ, terapeutka środowiskowa

Jednym z głównych czynników jest **presja szkolna**. Coraz większe wymagania edukacyjne powodują u dzieci i młodzieży stres związany z naciskiem na osiąganie dobrych wyników, a także lęki związane z przyszłością i karierą. Wpływa to na ich samoocenę i poczucie własnej wartości.

W **relacjach rodzinnych** również występują czynniki obciążające emocjonalnie. Konflikty, rozwody rodziców, brak wsparcia czy niezrozumienie prowadzą do uczucia osamotnienia i niepewności. Dzieci i młodzież potrzebują stabilnego i wspierającego środowiska rodzinnego do zdrowego rozwoju emocjonalnego.

Wpływu **mediów społecznościowych** także nie można bagatelizować. Stały dostęp do Internetu i social mediów prowadzi do nadmiernej ekspozycji na negatywne treści, jak również do porównywania się z innymi, co wywołuje poczucie nierealnych oczekiwań oraz braku akceptacji swojego wyglądu i stylu życia. Skutki emocjonalnego obciążenia u dzieci i młodzieży mogą być poważne i długotrwałe: depresja, lęki czy zaburzenia odżywiania. W niektórych przypadkach może to prowadzić nawet do myśli lub prób samobójczych.

Dlatego ważne jest, aby dbać o zdrowie psychiczne dzieci i młodzieży oraz zapewnić im odpowiednie wsparcie emocjonalne. Szkoły powinny stawiać na **klimat akceptacji i wsparcia**, dzięki którym uczniowie mogą czuć się bezpieczni i akceptowani.

Rodzice powinni być otwarci na rozmowy z dziećmi i gotowi do udzielenia pomocy w razie potrzeby. Edukacja dotycząca zdrowia psychicz-

nego powinna być częścią programu nauczania, aby dzieci i młodzież były świadome, jak ważne jest dbanie o swoje emocje i umiejętności radzenia sobie w trudnych sytuacjach.

Współczesna kultura konsumpcyjna często promuje **ideał perfekcji i natychmiastowego spełnienia pragnień**. To często skutkuje rozczarowaniem i frustracją, gdyż rzeczywistość nie spełnia oczekiwań wykreowanych przez media i reklamy. Dzieci i młodzież mogą czuć presję, by być „idealnymi" w każdym aspekcie życia, co może prowadzić do chronicznego niezadowolenia z siebie i swojego życia oraz do rosnącej izolacji społecznej. Pomimo pozornej łączności poprzez media społecznościowe wielu młodych ludzi doświadcza uczucia osamotnienia i niezrozumienia. Brak prawdziwych, głębokich relacji z innymi ludźmi może prowadzić do depresji i lęków społecznych.

Społeczeństwo jako całość musi podjąć wysiłki w celu zmniejszenia presji na dzieci i młodzież oraz promowania zdrowych wzorców życia.

Poprzez budowanie świadomości i akceptacji różnorodności możemy stworzyć bardziej wspierające i przyjazne środowisko dla rozwoju emocjonalnego naszych dzieci i młodzieży.

Dodatkowym czynnikiem wpływającym na ich emocjonalne obciążenie jest presja społeczna i kulturowa. W dzisiejszym świecie, gdzie sukces często jest mierzony osiągnięciami materialnymi i społecznymi, dzieci i młodzież często czują się zmuszone do spełniania pewnych standardów, które mogą być niezdrowe lub nierealne. To może prowadzić do chronicznego stresu, lęku, poczucia niewystarczalności oraz utraty poczucia tożsamości.

PORADNIA PSYCHOLOGICZNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY

W PRZYCHODNI ŻEROMSKIEGO 13

OBEJMUJE OPIEKĄ:

- dzieci przed rozpoczęciem realizacji obowiązku szkolnego
- dzieci i młodzież objęte obowiązkiem szkolnym i obowiązkiem nauki
- młodzież kształcącą się w szkołach ponadpodstawowych

ZAPISY I INFORMACJE tel. 22 561 57 77

Szkoły powinny oferować **programy edukacyjne i wsparcie psychologiczne**, aby pomóc uczniom radzić sobie ze stresem i problemami emocjonalnymi. Rodzice powinni być otwarci na rozmowy z dziećmi i stworzyć domowe środowisko, które promuje otwartość i akceptację. Poprzez promowanie wartości takich jak akceptacja siebie, empatia i równowaga między pracą a życiem prywatnym możemy stworzyć bardziej zrównoważone i wspierające środowisko dla rozwoju emocjonalnego naszych dzieci i młodzieży.

PODSUMOWANIE

Emocjonalne obciążenie dzieci i młodzieży stanowi istotne wyzwanie współczesnego społeczeństwa. Presja szkolna, relacje rodzinne, wpływ mediów społecznościowych, presja społeczna i kulturowa oraz izolacja społeczna są tylko niektórymi z czynników negatywnie wpływających na zdrowie psychiczne młodych ludzi. Jednakże poprzez działania podejmowane na poziomie szkół, rodzin i społeczeństwa jako całości możemy przeciwdziałać tym negatywnym skutkom. Edukacja dotycząca zdrowia psychicznego, warsztaty dla rodziców, promowanie akceptacji siebie i innych, budowanie silnych relacji oraz zmniejszenie presji społecznej i kulturowej są kluczowymi elementami w tworzeniu bardziej wspierającego i zdrowszego środowiska dla dzieci i młodzieży.

Zdrowie psychiczne jest równie istotne jak zdrowie fizyczne i powinniśmy podejmować wszelkie możliwe działania, aby zapewnić dzieciom i młodzieży odpowiednie wsparcie emocjonalne i narzędzia do radzenia sobie z życiowymi wyzwaniami. Stworzenie bardziej empatycznego i wspierającego społeczeństwa jest kluczowe dla zapewnienia zdrowego rozwoju psychicznego naszych przyszłych pokoleń.

Zdjęcie: Pixabay

MAŁGORZATA ZAŁAWA-DĄBROWSKA WŚRÓD LIDEREK KONKURSU KOBIETA RYNKU ZDROWIA 2024

7 marca 2024 roku podczas gali Kongresu Wyzwań Zdrowotnych, zorganizowanego przez redakcję magazynu „Rynek Zdrowia", ogłoszono wyniki konkursu Kobieta Rynku Zdrowia 2024.

Głównym celem plebiscytu był wybór najbardziej wpływowych kobiet, które swoją pracą i działaniami przyczyniają się do rozwoju ochrony zdrowia w Polsce oraz rozwoju medycyny. Była to już druga edycja konkursu, podczas której wyróżniono menedżerki, lekarki, naukowczynie, badaczki, polityczki, urzędniczki, działaczki społeczne oraz przedstawicielki organizacji działających na rzecz pacjentów i ochrony zdrowia.

Małgorzata Zaława-Dąbrowska znalazła się w gronie 50 uhonorowanych kobiet za blisko 20-letnie skuteczne zarządzanie oraz zwiększanie kompleksowości i dostępności do usług medycznych.

Redakcja kwartalnika „Zdrowie Pacjenta" oraz wszyscy pracownicy SPZZLO Warszawa-Żoliborz serdecznie gratulują Pani Dyrektor kolejnego sukcesu, potwierdzającego wysoką jakość świadczonych usług medycznych. (AK)

MOTYWACJA I DETERMINACJA SIĘ OPŁACA

Bardzo wielu z nas powzięło jakieś postanowienia noworoczne, a jednym z nich na pewno była większa troska o zdrowie. Z roku na rok rośnie w społeczeństwie świadomość, że warto o nie dbać, ale wciąż jest jeszcze wiele do zrobienia, dlatego postanowiłem zająć się w tym roku czynnikami determinującymi sukces w sporcie, a wspomagającymi nasz dobrostan fizyczny i umysłowy. Tak narodził się pomysł nowego cyklu „Zdrowie w sporcie i nie tylko".

KONRAD PUSTUŁKA

Od nowego roku rzucam palenie, zaczynam zdrowo się odżywiać, regularnie ćwiczyć, będę uczyć się języków obcych… Który to już raz w życiu podejmujemy tego typu postanowienia? Od razu nasuwa się pytanie, czy w ogóle warto zawracać sobie głowę, tracić pieniądze na karnet do siłowni, kurs językowy czy wizyty u dietetyka, skoro i tak w pełni nie zrealizujemy tych postanowień? W życiu jak w sporcie: raz wygrywasz, raz przegrywasz, ale nie dowiesz się tego, jeśli nie weźmiesz udziału w grze. Dlatego zawsze należy próbować, a analogia do sportu nie jest przypadkowa. Pewien zwycięzca biegu na 1500 m usłyszał od dziennikarza, że decydującym momentem, który zaważył na jego sukcesie, było ostatnie 100 metrów, kiedy wspaniale finiszował. ,,Absolutnie się z panem nie zgadzam – zaprotestował. – To była jedynie wisienka na torcie. Dzisiejszy sukces jest wypadkową wielu takich decydujących momentów mojej kilkunastoletniej kariery. Były chwile zwątpienia, kiedy stwierdzałem, że to, co robię, nie ma sensu, i właśnie wówczas tak naprawdę w mojej psychice ważyły się losy tego zwycięstwa".

Psychologia stała się jednym z elementów szkolenia w różnych dyscyplinach sportu. Doświadczeni trenerzy wiedzą, że w osiągnięciu sukcesu ważne są nie tylko zdolności fizyczne, ale również praca nad własnym umysłem. Dlatego warto popracować nad swoją psychiką, a łatwiej będzie spełnić postanowienia noworoczne.

Postanawiasz zadbać o swoje zdrowie poprzez regularną aktywność fizyczną i dietę, zatem pierwszy krok wykonany. Drugi to zrealizowanie postanowienia do końca lub wytrwanie w nim jak najdłużej – aby to osiągnąć, należy zrozumieć kilka podstawowych pojęć z tym związanych.

Zacznijmy zatem od terminu ,,motywacja", który pochodzi od łacińskiego czasownika *movere*, czyli „poruszać", „popychać". W wielu publikacjach w źródłosłowie terminu „motywacja" pojawia się również łaciński rzeczownik *motus*, co oznacza „ruch", „bieg" oraz łaciński czasownik *moveo*, oznaczający „wprawianie w ruch", „zachęcanie kogoś do czegoś", „pobudzanie do czynu" itp. W literaturze przedmiotu badacze różnie interpretują ten termin. Dr Waldemar Kozłowski uważa, że motywacja „jest pojęciem ogólnie określającym takie zjawiska jak zamiar, chęć, intencja, pragnienie czegoś, zainteresowanie czymś". Ponadto twierdzi, że można ją określić „jako proces psychologiczny, od którego zależy, jakie chcemy osiągnąć cele w przyszłości, ile chcemy zużyć energii i poświęcić na to czasu".

Z kolei prof. Janusz Reykowski określa motywację jako ,,mechanizm psychologiczny uruchamiający i organizujący zachowanie człowieka skierowane na osiągniecie celu, co stanowi jego wewnętrzną siłę". Motywacja jest dobra, inspiruje nas do działania, daje ,,kopa", ale bardzo często nie wystarcza do osiągnięcia zmierzonego celu, gdyż bywa niestabilna, szybko wygasa i w momencie kryzysu zawodzi. Kiedy po 100 metrach, a właściwie po kilkunastu dniach regularnych ćwiczeń nasza motywacja zaczyna dostawać zadyszki, wówczas trzeba uruchomić determinację i silną wolę. Dość często psychologowie twierdzą, że ,,motywacja pomaga nam zacząć działać, a determinacja skończyć to, co zaczęliśmy". Silnej woli faktycznie bliżej jest do „chłodnej decyzji" niż „gorącej iskry

entuzjazmu". To wytrwałość w działaniu, mimo że gorący płomień chwilowo przygasł. Krótko mówiąc, silna wola to zdolność do samokontroli, umiejętność radzenia sobie z impulsami, zrezygnowania z natychmiastowej, chwilowej przyjemności, żeby osiągnąć długoterminowe cele.

Można by rzec, że motywacja to sprinter, determinacja zaś to maratończyk i warto podkreślić, że łatwiej ze sprintera zrobić dobrego maratończyka niż z maratończyka demona 100 metrów. Większość z nas, jeśli chodzi o realizację postanowień, jest właśnie tymi ,,sprinterami" narzekającymi na brak determinacji i silnej woli, twierdzącymi, że nie da się z tym już nic zrobić, a to nie jest prawda. Silna wola jest jak mięsień – jeśli ją ćwiczysz regularnie i w odpowiedni sposób, to staje się mocniejsza.

Nie chcę wchodzić w buty psychologa, bo nim nie jestem, i udzielać komukolwiek specjalistycznych porad w zakresie treningu silnej woli, ale na początek może warto zwrócić uwagę na niektóre aspekty i przyczyny niepowodzeń.

Przede wszystkim zastanów się, czy w tym momencie obrany przez ciebie cel nie jest zbyt trudny do zrealizowania, mierz siły na zamiary. Ponadto nie wpędzaj się w poczucie winy. Jeśli na przykład złamiesz postanowienie i zjesz czekoladę, to im dłużej będziesz sobie robić wyrzuty, tym większe jest prawdopodobieństwo, że sięgniesz po następną, gdyż twoje myśli są skupione wokół niej. Ważne jest również, żeby umotywować swoje działanie na cel ważniejszy, wyższy: będę przestrzegać diety i regularnie ćwiczyć, aby być zdrowszym, mieć lepszą kondycję, a nie tylko po to, aby zrzucić parę kilo i zeszczupleć. W zależności od założonego celu bardzo pomocne jest połączenie wspólnych sił w działaniu i wspieraniu jeden drugiego w momentach kryzysu.

Wniosek może być tylko jeden: motywacja plus determinacja to gwarancja naszego powodzenia w spełnianiu postanowień. Pamiętajmy, że kropla drąży skałę i niech to będzie puentą tego artykułu.

W. Kozłowski, *Zarządzanie motywacją pracowników*. Wrocław 2010; E. Kacprzak-Biernacka i in., *Pojęcie motywacji, jej odmiany i podmioty motywacji „Journal of Clinicla Healthcare"*, 2014 nr 3. http://jchc.eu/numery/2014_3/files/assets/basic-html/index.html#4 [dostęp 12.02.2024]; *Motywacja*, https://pl.wikipedia.org/wiki/Motywacja [dostęp 12.02.2024]. *Co wspiera silną wolę*, https://vandahlen.pl/co-wspiera-silna-wole/ [dostęp 13.02.2024].

WYBRAŁEŚ JUŻ LEKARZA RODZINNEGO?

Zapraszamy do korzystania z usług SPZZLO Warszawa-Żoliborz!

ZAPEWNIAMY:

- dostępność
- fachowość personelu
- nowych lekarzy

NASZE PORADNIE POZ W PRZYCHODNIACH:

Conrada 15	tel. 22 663 21 54
Elbląska 35	tel. 784 474 218
Felińskiego 8	tel. 784 402 091
Klaudyny 26B	tel. 22 833 00 00
Kleczewska 56	tel. 22 834 83 28
Kochanowskiego 19	tel. 22 633 06 14
Sieciechowska 4	tel. 22 561 57 60
Szajnochy 8	tel. 22 832 44 35
Szpitalna 6 (Łomianki)	tel. 22 751 10 55
Wrzeciono 10c	tel. 784 491 672
Żeromskiego 13	tel. 22 834 24 31

Pacjenci poradni POZ są przyjmowani przez lekarzy codziennie od poniedziałku do piątku w godzinach 8.00–18.00.

Po wybraniu przychodni należy wypełnić deklarację i dokonać wyboru lekarza oraz pielęgniarki, a w wypadku pacjentek także położnej. Deklaracje dostępne są w rejestracjach przychodni SPZZLO Warszawa-Żoliborz oraz na stronie:

www.spzzlo.pl

w zakładce Deklaracje wyboru lekarza.

ZANIM ZOSTANIESZ *mamą*

Decyzja o macierzyństwie jest jedną z najważniejszych w życiu kobiety, powinna więc być gruntownie przemyślana i zaplanowana. Przygotowania do zajścia w ciążę najlepiej zacząć od wizyty u swojej położnej środowiskowo-rodzinnej – wskazanej w deklaracji wyboru lekarza POZ – która przeprowadzi przyszłą mamę przez etap przedkoncepcyjny, a potem okres ciąży oraz połogu.

AGNIESZKA GEISLER, położna środowiskowo-rodzinna

Na tym pierwszym etapie przygotowań do macierzyństwa położna poinformuje, jakie zmiany powinna wprowadzić w swoim trybie życia kobieta planująca ciążę i jakich konsultacji medycznych potrzebuje.

Wizyta w poradni ginekologiczno-położniczej

Wizyty u lekarza ginekologa, ustalane indywidualnie, mają na celu kontrolę funkcjonowania organizmu i wczesne wykrycie zmian, które mogłyby wykluczyć zajście w ciążę lub zagrozić zdrowiu dziecka. Podczas wizyty przedkoncepcyjnej lekarz pyta m.in. o występowanie w rodzinie chorób genetycznych i przewlekłych, regularność cykli miesiączkowych, przyjmowane leki, charakter pracy zawodowej, a następnie bada pacjentkę.

Lekarz może rozszerzyć diagnostykę o badania obrazowe narządu rodnego kobiety (najczęściej USG) oraz badania biochemiczne krwi i moczu. Wizyta ma na celu ustalenie ogólnego stanu zdrowia i ewentualnie czynników (zdrowotnych, środowiskowych), które mogą stanowić przeszkodę w zajściu w ciążę.

Wizyta u stomatologa

Niewyleczone zmiany próchnicze mogą powodować stany zapalne, szkodliwe zarówno dla matki, jak i rozwijającego się płodu, dlatego leczenie stomatologiczne zaleca się odbyć w okresie przedkoncepcyjnym, zwłaszcza gdy wymaga badania radiologicznego, bo kobietom ciężarnym z reguły odradza się taką diagnostykę (promieniowanie rentgenowskie może mieć negatywny wpływ na płód).

Zmiany w stylu życia

Przed zajściem w ciążę trzeba zwrócić uwagę na swoją masę ciała – niewskazana jest zarówno niedowaga, jak i nadwaga. Niezbędna jest więc racjonalnie dobrana dieta, zapewniająca właściwą liczbę kalorii oraz odpowiednią ilość witamin, mikro- i makroelementów.

Niezwykle ważne jest całkowite zaprzestanie stosowania wszelkich używek: tytoniu, alkoholu czy substancji psychoaktywnych. Mają one negatywny wpływ na płodność zarówno kobiet, jak i mężczyzn, zwiększają także ryzyko poronienia, przedwczesnego porodu czy wad rozwojowych dziecka.

Warto także odwiedzić lekarza POZ i zrobić badania ogólne oraz wykonać zalecane przez niego szczepienia.

Kwas foliowy

Zapewne większość pań to wie, ale warto powtórzyć, że niedobór folianów (foliacyny, kwasu foliowego) u przyszłych matek może być przyczyną powstawania u noworodków takich wad wrodzonych, jak bezmózgowie czy przepukliny rdzenia kręgowego. Kwas foliowy jest jedną z witamin z grupy B, a że organizm człowieka go nie wytwarza, musi być dostarczany z pożywieniem bądź w postaci preparatów witaminowych. Zalecana dobowa dawka kwasu foliowego dla kobiet planujących ciążę to 0,4 mg. Kwas foliowy wchodzi w skład wielu produktów spożywczych, m.in. kapusty, sałaty, brokułów, szpinaku, fasoli, wątroby, otrębów, mąki i ryb.

Zapewnienie odpowiedniego środowiska dla rozwoju ciąży

Dla zdrowia matki i płodu ważnych jest również wiele innych kwestii, takich jak stres czy praca w zawodach, w których kobieta narażona jest na działanie czynników szkodliwych w pierwszych tygodniach ciąży. Chcąc zostać mamą, trzeba będzie podjąć decyzje, jak uniknąć tych zagrożeń.

Bez wątpienia kobieta planująca macierzyństwo ma wiele problemów do rozwiązania i warunków do spełnienia. Jak pisałam na wstępie – może na każdym etapie liczyć na fachową pomoc i wskazówki.

Zapraszamy do gabinetów położnych środowiskowo-rodzinnych!

Literatura: https://www.mp.pl/pacjent/ciaza/poczecie/61877,przygotowanie-do-ciazy.

SZTUCZNA INTELIGENCJA W OBSŁUDZE PACJENTÓW

Dynamiczny postęp technologiczny, jakiego jesteśmy świadkami, zauważalny jest w różnych dziedzinach życia. Czym zatem jest sztuczna inteligencja?

Sztuczna inteligencja (SI) to dziedzina informatyki, która zajmuje się tworzeniem programów komputerowych zdolnych do wykonywania zadań, które wymagają inteligencji ludzkiej. Poprzez specjalne algorytmy i systemy komputery przeprowadzają wiele skomplikowanych procesów. Potrafią rozpoznawać naturalny język człowieka, badają na przykład jego preferencje zakupowe, monitorują przyzwyczajenia i nawyki. W badaniach naukowych z zakresu biologii czy fizyki potrafią analizować ogromne zbiory danych, co znacząco przyśpiesza wyniki projektów.

Również w **naukach medycznych sztuczna inteligencja coraz częściej pomaga lekarzom** w podejmowaniu decyzji w zakresie diagnozowania i leczenia. Algorytmy oparte na SI wykorzystywane są w badaniach obrazowych, takich jak tomografia komputerowa (CT), rezonans magnetyczny (MRI) czy zdjęcia rentgenowskie. Funkcjonalność taka pozwala na szybszą i bardziej precyzyjną interpretację obrazów, co jest szczególnie przydatne w rozpoznawaniu chorób nowotworowych we wczesnym stadium. Również diagności laboratoryjni korzystają z funkcjonalności SI w analizie wyników badań laboratoryjnych, identyfikując wzorce i związki między różnymi parametrami. **Sztuczna inteligencja może pomagać także w obserwowaniu stanu zdrowia pacjentów na bieżąco**, analizując dane z urządzeń do monitorowania parametrów życiowych czy śledzących aktywność fizyczną.

Coraz bardziej powszechne staje się wykorzystanie sztucznej inteligencji w organizacji świadczeń medycznych. W wielu placówkach brakuje personelu medycznego i administracyjnego, który sprostałby wszystkim zadaniom obsługi pacjenta. Dodatkowo wiele wizyt, zwłaszcza do specjalistów, rezerwowanych jest na kilka miesięcy przed ich realizacją. Pacjenci nie pamiętają o zbliżającym się terminie wizyty i w 25% przepadają zaplanowane świadczenia. Z pomocą przychodzi technologia sztucznej inteligencji wykorzystywana do kontaktu z pacjentem.

W kwietniu 2023 r. kierownictwo SPZZLO Warszawa-Żoliborz podjęto decyzję o rozpoczęciu projektu obsługi pacjentów przez wirtualną rejestratorkę. Przygotowano program zastępujący osobę dzwoniącą, zwany botem, który potwierdza i odwołuje wizyty u lekarza.

Do naszych pacjentów na dwa dni przed zaplanowanym terminem wizyty telefonuje wirtualna rejestratorka, która inicjuje połączenie i umożliwia potwierdzenie, anulowanie bądź przeplanowanie terminu wizyty. Bot podejmuje trzy próby połączenia w ustalonych odstępach czasu, tak aby dostosować się do planu dnia pacjenta. W razie braku kontaktu pacjent ma możliwość oddzwonienia na numer nieodebranego połączenia i potwierdzenia lub odwołania wizyty. Podobnie funkcjonuje odwoływanie zaplanowanych świadczeń medycznych. Pacjent inicjuje połączenie telefoniczne z botem i uzyskuje możliwość sprawnego anulowania wizyty bądź jej przeplanowania. Automat głosowy bezpośrednio w systemie medycznym uwalnia termin wizyty dla innego pacjenta.

Wdrożenie botów głosowych nie tylko poprawiło kontakt z pacjentem i znacząco zwiększyło wykorzystanie zaplanowanych wizyt, pozwoliło także na przekierowanie pracowników rejestracji medycznych do obsługi bardziej złożonych zadań.

W ciągu miesiąca po uruchomieniu botów w SPZZLO Warszawa-Żoliborz zostało uwolnionych **ponad 600 terminów wizyt**, z których mogli skorzystać oczekujący pacjenci (w skali roku byłoby to ponad 7200 wizyt!). Na następnym etapie będziemy ściśle monitorować pracę botów w zakresie zwalnianych przez pacjentów terminów i wdrażać kolejne usługi oparte na algorytmach sztucznej inteligencji.

Monika Wysocka, koordynator ds. świadczeń i obsługi pacjentów

Kamil Mazurek, kierownik Działu IT

Eleonora Archutowska, rejestratorka medyczna

Jak potwierdzić wizytę?

- Odbierz połączenie od bota **22 112 35 25.**
- Odpowiadaj jasno, konkretnie i wyraźnie (to maszyna).
- Dzień przed wizytą otrzymasz SMS-a przypominającego od SPZZLO.

Jak odwołać wizytę?

- Wybierz numer Infolinii 22 11 66 800.
- Po informacji "RODO", wybierz '0'.
- Odpowiedz konkretnie na pytania bota.
- Połącz się z konsultantem w razie potrzeby.

22 11 66 800

"Wirtualna rejestratorka" dostępna jest we wszystkich poradniach POZ oraz w większości poradni specjalistycznych.

PUNKT ZGŁOSZENIOWO-KOORDYNACYJNY

Od grudnia 2023 w przychodni przy ul. Elbląskiej 35 działa punkt zgłoszeniowo-koordynacyjny (PZK), funkcjonujący w ramach Nowowiejskiego Centrum Zdrowia Psychicznego (CZP). Powstanie PZK jest związane z reformą psychiatrii środowiskowej, a jego podstawowa funkcja to zlikwidowanie bariery wejścia do systemu ochrony zdrowia psychicznego.

Punkt zgłoszeniowo-koordynacyjny jest miejscem przeznaczonym **dla osób szukających pomocy w zakresie zdrowia psychicznego** i świadczy tę pomoc natychmiastowo. Pacjenci nie muszą miesiącami oczekiwać na termin wizyty. Wystarczy zgłosić się telefonicznie, e-mailowo lub osobiście w godzinach pracy punktu.

Po zgłoszeniu do PZK pacjent ma możliwość skorzystania z konsultacji psychologicznej. Psycholog zbiera wywiad, ocenia stan zdrowia psychicznego pacjenta i jego potrzeby, a następnie dobierana jest optymalna ścieżka pomocy, dopasowana do sytuacji zgłaszającej się osoby. Dostępne w PZK formy pomocy dla pacjenta to: **wsparcie i poradnictwo psychologiczne**, **interwencja kryzysowa** i **psychoedukacja**. Są też inne formy, dostępne w ramach CZP: pacjent może zostać umówiony na konsultację psychiatryczną, psychoterapię, zostać skierowany na oddział psychiatryczny (dzienny lub całodobowy) lub do Ośrodka Terapii Uzależnienia od Alkoholu.

W przypadkach nagłych pacjent zostaje skierowany na izbę przyjęć szpitala psychiatrycznego przy ul. Nowowiejskiej, gdzie otrzyma natychmiastową pomoc.

DO ZADAŃ PZK NALEŻY:

- udzielanie informacji o zakresie działania CZP i możliwości uzyskania świadczeń opieki zdrowotnej;
- wstępna ocena potrzeb zdrowotnych osób zgłaszających się do PZK z problemami zdrowia psychicznego, udzielenie możliwego wsparcia w zakresie ustalonych potrzeb oraz uzgodnienie wstępnego planu dalszego postępowania;
- uzgodnienie terminu i miejsca uzyskania świadczenia w ramach CZP zgodnie ze wstępnym planem dalszego postępowania;
- udzielanie świadczeń zdrowotnych (porad, wizyt i sesji wsparcia psychospołecznego);
- wskazanie miejsca uzyskania niezbędnego świadczenia z zakresu pomocy społecznej w przypadkach tego wymagających.

KTO MOŻE SKORZYSTAĆ Z POMOCY?

Pierwsza konsultacja polega zazwyczaj na wstępnym poinformowaniu o doświadczanych trudnościach i oswojeniu z nową sytuacją. Psycholog zadaje pytania w celu poznania problemu, historii życia pacjenta i sytuacji, w jakiej obecnie się znajduje.

Przed pierwszą wizytą pacjent miewa trudności z jasnym opisaniem swojego problemu, emocje mogą wydawać się skomplikowane, a lęk nieokreślony. To właśnie na konsultacji jest czas i przestrzeń, by powoli zacząć to porządkować.

Żaden powód zgłoszenia nie jest nieistotny. Jeśli czujesz, że codzienne życie staje się zbyt trudne, pojawia się lęk, cierpienie, poczucie bezsilności czy przytłoczenia, nie zwlekaj ze zgłoszeniem się po pomoc. Razem z psychologiem ustalicie ścieżkę, która pomoże ci odzyskać satysfakcję z życia.

Do punktu zgłaszają się osoby z bardzo różnymi trudnościami: po stratach i rozstaniach, dotknięte depresją, mierzące się z lękiem, doświadczające myśli samobójczych, ludzie w kryzysach sytuacyjnych, u których zmiany i trudności życiowe wywołują poczucie przeciążenia. Przychodzą również poszukujący porady, np. dotyczącej trudności z dzieckiem. Zgłaszają się też osoby od dłuższego czasu chorujące psychicznie, które chciałyby rozpocząć leczenie w naszej przychodni. Przyjmujemy również ludzi starszych, zmagających się z trudnościami charakterystycznymi dla tego etapu życia.

Według najnowszych badań na zaburzenia psychiczne w którymś momencie swojego życia cierpi aż 26,46% dorosłych Polek i Polaków. Jednak jedynie 30% potrzebujących korzysta z profesjonalnej pomocy w tym zakresie. Punkt zgłoszeniowo-koordynacyjny umożliwia natychmiastowe i pozbawione zbędnych formalności wejście do systemu ochrony zdrowia psychicznego. Zachęcamy do skorzystania z tej możliwości.

- **Punkt działa od poniedziałku do piątku w godzinach 8.00–18.00.**
- Świadczy usługi dla osób pełnoletnich, mieszkających na terenie dzielnic Żoliborz oraz Śródmieście.
- **Zgłaszać się można telefonicznie lub e-mailowo**, wtedy ustalony zostanie termin pierwszej konsultacji. Można również zgłosić się osobiście w godzinach działania punktu.
- **Do PZK nie jest wymagane skierowanie. Pomoc świadczona w CZP jest bezpłatna.**

Osoby chcące skorzystać z usług PZK zapraszamy do kontaktu:

tel. 880 521 689

e-mail: elblaska.pzk@spzzlo.pl

adres: ul. Elbląska 35, p. II, gab. 9.

Anna Przybylska, psycholog

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

ZADZWOŃ 22 663 54 39

projekt finansuje miasto stołeczne Warszawa

REDAKCJA „ZDROWIA PACJENTA" ZAPRASZA DZIECI I MŁODZIEŻ SZKOLNĄ

do udziału w konkursie plastycznym:

JESTEM SPRAWNY, A ON NIE, LECZ TAK SAMO BADAMY SIĘ. DBAMY O UMYSŁ, SERCE I CIAŁO, BY NIC NAM NIGDY NIE DOKUCZAŁO

projekt finansuje miasto stołeczne Warszawa

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

- Konkurs skierowany jest do dzieci oraz młodzieży ze szkół podstawowych i średnich Żoliborza i Bielan, w których SPZZLO realizuje program „Zdrowy Uczeń".
- 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 „Jestem sprawny, a on nie, lecz tak samo badamy się. Dbamy o umysł, serce i ciało, by nic nam nigdy nie dokuczało".

NA PRACE CZEKAMY DO 6 MAJA 2024 ROKU

Wybrane nagrodzone prace opublikujemy w kwartalniku „Zdrowie Pacjenta".

Uwaga! Uczestnictwo w konkursie jest równoznaczne z wyrażeniem zgody na przetwarzanie danych osobowych uczestników, dołączonych do pracy plastycznej, w zakresie niezbędnym do przeprowadzenia konkursu, 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).

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 25–64 lata, 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 45–74 lata, 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

STYL ŻYCIA A ZDROWIE

Wbrew pozorom medycyna stylu życia nie jest lifestyle'ową nowinką propagowaną na łamach kolorowej prasy, lecz dziedziną wiedzy, która stanowi przedmiot studiów akademickich w takich krajach, jak Wielka Brytania czy USA. Stosuje ona oparte na badaniach naukowych indywidualnie dobrane programy profilaktyki czynników ryzyka chorób cywilizacyjnych oraz ich leczenia. Sześć głównych obszarów jej zainteresowania to stres, sen, aktywność fizyczna, dieta, używki oraz relacje społeczne. Są to bowiem znaczące determinanty jakości oraz długości życia.

Czynniki genetyczne ani środowiskowe nie stanowią jedynego źródła chorób, ponieważ duże znaczenie mają również przyczyny o podłożu metabolicznym i behawioralnym. Najbardziej zagrażające naszemu zdrowiu zachowania to palenie tytoniu, w tym bierne i najprawdopodobniej tzw. e-papierosów, picie alkoholu, zażywanie narkotyków i dopalaczy oraz brak aktywności fizycznej. Istotnym elementem jest również za krótki lub przerywany ciągłym wybudzaniem sen, a także nadmierny stres, powodujący różnego rodzaju problemy psychiczne i fizjologiczne. Natomiast najbardziej niekorzystne czynniki metaboliczne to wysoki poziom glukozy we krwi, otyłość i nadciśnienie tętnicze.

JUŻ STAROŻYTNI CHIŃCZYCY

Wpływem codziennych nawyków na zdrowie, ogólną sprawność oraz długość życia od ponad dwóch tysięcy lat zajmuje się tradycyjna medycyna chińska. Składają się na nią: ziołolecznictwo, akupunktura, akupresura, masaże, ćwiczenia qigong oraz dieta. Według tego systemu medyczno-filozoficznego głównym czynnikiem funkcjonowania organizmu jest energia qi, której przepływ może zostać zakłócony, co stanowi przyczynę dolegliwości i chorób. Nie jest to rodzaj lecznictwa całkowicie uznany przez współczesną medycynę konwencjonalną ze względu na elementy metafizyczne, chociaż dostrzeżono potencjał np. akupunktury. Drugą ważną starożytną tradycją medyczną jest indyjska ajurweda, która prawdopodobnie narodziła w XII w. p.n.e., choć w obecnej formie ukształtowała się przypuszczalnie między V w. p.n.e. a V w. n.e. Ajurweda zajmuje się chorobami wewnętrznymi oraz głowy i szyi, chirurgią ogólną, pediatrią, toksykologią, afrodyzjakami, odmładzaniem i psychiatrią. Zgodnie z nią wszystko, czyli wszechświat, rośliny, zwierzęta i ludzie, składa się z pięciu żywiołów: eteru, powietrza, ognia, wody i ziemi. Byty dysponują jeszcze siłą życiową zwaną praną. Podobnie jak medycyna chińska ajurweda nie jest w pełni aprobowana jako system stricte medyczny, ponieważ również zawiera elementy religijne.

WSPÓŁCZESNE LECZNICTWO

Pojęcie medycyny stylu życia (ang. *lifestyle medicine*), choć w pewnym sensie znane od dawna, w pełnym znaczeniu po raz pierwszy zostało oficjalnie użyte w 1989 roku jako tytuł sympozjum naukowego. Pierwszy podręcznik na ten temat został wydany dziesięć lat później, a w kolejnych latach zaczęły powstawać towarzystwa naukowe zajmujące się tą dziedziną wiedzy, głównie w Europie Zachodniej i Stanach Zjednoczonych. W naszym kraju pierwszy podręcznik wydany został sześć lat temu, natomiast polskie szkolnictwo akademickie dotychczas zajmuje się tym zagadnieniem jedynie w ramach kół naukowych. Możemy tylko przypuszczać, że z czasem również u nas dziedzina ta zostanie oficjalnie uznana za kierunek studiów medycznych, wzorem krajów anglosaskich. Aktualnie niektórzy z praktykujących lekarzy interesują się tym tematem, wprowadzając odpowiednie zalecenia dla pacjentów.

DLA KOGO?

Dla każdego. Wdrożenie zmian nawyków na prozdrowotne wskazane jest zarówno w ramach profilaktyki, jak i w przypadku chorób, których główną przyczyną jest styl życia, takich jak otyłość, cukrzyca czy nadciśnienie. Wprowadzając do życia proste zmiany, możemy zapobiec pojawieniu się lub rozwojowi chorób cywilizacyjnych, niepełnosprawności, a nawet przedwczesnej śmierci. Najpierw jednak warto sprecyzować, jakie rezultaty chcielibyśmy osiągnąć, oczywiście opierając się na rzetelnych publikacjach papierowych lub elektronicznych. Jednak należy mieć świadomość, że w Internecie pojawiają się różne informacje, nie zawsze wiarygodne, dlatego najlepiej weryfikować uzyskane wskazówki. Warto skonsultować się z lekarzem pierwszego kontaktu, specjalistą chorób metabolicznych, pielęgniarką czy dietetyczką. Dostępny jest również w języku polskim podręcznik medycyny stylu życia, który może stanowić fachowe źródło wiedzy dla wszystkich zainteresowanych pogłębieniem tematu.

JESTEM TYM, CO JEM

Według specjalistów medycyny stylu życia dziedzina ta stanowi w pewnym sensie brakujące ogniwo całego systemu medycznego. Dzięki uwzględnieniu jej wytycznych zbliżamy się do ideału lecznictwa holistycznego, które traktuje zdrowie człowieka całościowo, uwzględniając zdrowie fizyczne, psychiczne oraz funkcjonowanie w społeczeństwie. Można wręcz powiedzieć, że obszary, którymi zajmuje się medycyna stylu życia, to filary, na których opiera się integralne zdrowie człowieka. Od naszej diety zależy nie tylko skład witamin i mikroelementów w organizmie, ale również jakość mikrobiomu naszych jelit, który ma ogromne znaczenie dla ogólnego funkcjonowania. Właściwie odżywiając tzw. drugi mózg, czyli mikroorganizmy zasiedlające przewód pokarmowy, poprzez spożywanie przede wszystkim warzyw, owoców, pełnoziarnistych produktów zbożowych oraz nabiału (jogurtu i kefiru), zmieniamy skład mikrobioty, w tym zwiększamy ilość korzystnych, a zmniejszamy liczbę szkodliwych bakterii, które wpływają m.in. na odporność. Wysypiając się, nie paląc, nie pijąc (naukowcy wycofali się już z tzw. bezpiecznej dawki alkoholu), wystrzegając się środków odurzających, a także uprawiając ulubioną dziedzinę sportu (może być nawet

marsz z kijkami czy taniec), dodatkowo zwiększamy swoje szanse na długie i zdrowe życie.

ŚPIĘ, WIĘC DŁUGO ŻYJĘ

Jednym z istotniejszych czynników chorobotwórczych jest nadmierny stres, z którym nie umiemy sobie poradzić. Nasi odlegli przodkowie w ciągu tysięcy lat uciekali przed drapieżnikami, ginęli w licznych potyczkach między lokalnymi populacjami czy opuszczali osady z powodu częstych epidemii chorób zakaźnych. Dziś, szczególnie w świecie zachodnim, tego typu zagrożenia zostały zminimalizowane, ale mechanizm „walki i ucieczki" pozostał aktywny w naszych mózgach. Czynniki stresogenne się zmieniły, gdyż nie goni nas lew, tylko przełożony wzywa nas na tzw. dywanik, ale mózg reaguje na stresor, wydzielając w większej ilości kortyzol powodujący różnego rodzaju problemy zdrowotne. Dlatego warto znaleźć własny sposób radzenia sobie ze stresem. Mogą to być zajęcia jogi, spacer z psem, spotkanie z przyjaciółmi czy uspokajająca lektura. Dla każdego może to być coś innego, ale skutecznego. Nadmierny stres zaburza również sen, który jest niezwykle istotny. Zdaniem lekarzy idealna długość snu to siedem-osiem godzin na dobę, natomiast sześć lub mniej to znacznie za krótko. Regularne niedosypianie przyczynia się do powstania różnych schorzeń, w tym nawet… otyłości, ponieważ niewyspani oraz zestresowani sięgamy w nadmiarze po słodkie i tłuste przekąski.

MAM TEŻ PRZYJACIÓŁ

Z reguły mamy świadomość korzystnego znaczenia zdrowej diety, umiarkowanego wysiłku, niepalenia papierosów czy niepicia alkoholu. Często jednak zapominamy, szczególnie w natłoku codziennych obowiązków, jak ważne są relacje społeczne. Znakomicie pokazują to tzw. wyspy długowieczności: Ikaria w Grecji, Loma Linda w Kalifornii (USA), Okinawa w Japonii, Sardynia we Włoszech oraz półwysep Nicoya w Kostaryce, gdzie znaczna część populacji dożywa sędziwego wieku w dobrym zdrowiu. Jednym z ważniejszych czynników sprzyjających długowieczności są tam bliskie więzi społeczne oraz szacunek dla seniorów, traktowanych jako równoprawni członkowie społeczności. To nie staruszkowie, którymi musi się zająć rodzina, tylko wartościowi obywatele, z których pracy oraz porad warto skorzystać. W tych społecznościach ważną rolę odgrywa kultura wdzięczności, szacunku oraz wspólnoty, niezależnie od płci, statusu, czy wieku jednostek. W naszym kraju też to się zmienia – organizowane są różnego rodzaju uniwersytety trzeciego wieku, kluby seniora czy bezpłatne wydarzenia, które umożliwiają zdobycie nowej wiedzy oraz zwiększenie integracji społecznej.

Istnieje stereotyp, że zmiany najlepiej wprowadzać stopniowo, jednak często najlepsze efekty uzyskuje się, działając na kilku płaszczyznach. Dlatego modyfikacja nawyków we wszystkich sześciu obszarach, którymi zajmuje się medycyna stylu życia, powinna przynieść najbardziej spektakularne efekty. Dodatkowo może zaistnieć efekt domina, czyli jedna zmiana, np. diety, przyśpieszy kolejną, np. zwiększenie wysiłku fizycznego, ponieważ lepiej odżywieni możemy mieć chęć do większej aktywności. Warto też skonsultować planowane zmiany ze swoim lekarzem, bo niektóre przewlekłe choroby ograniczają nasze możliwości. I pamiętajmy, że każdy plan trzeba modyfikować oraz dostosowywać do swoich potrzeb.

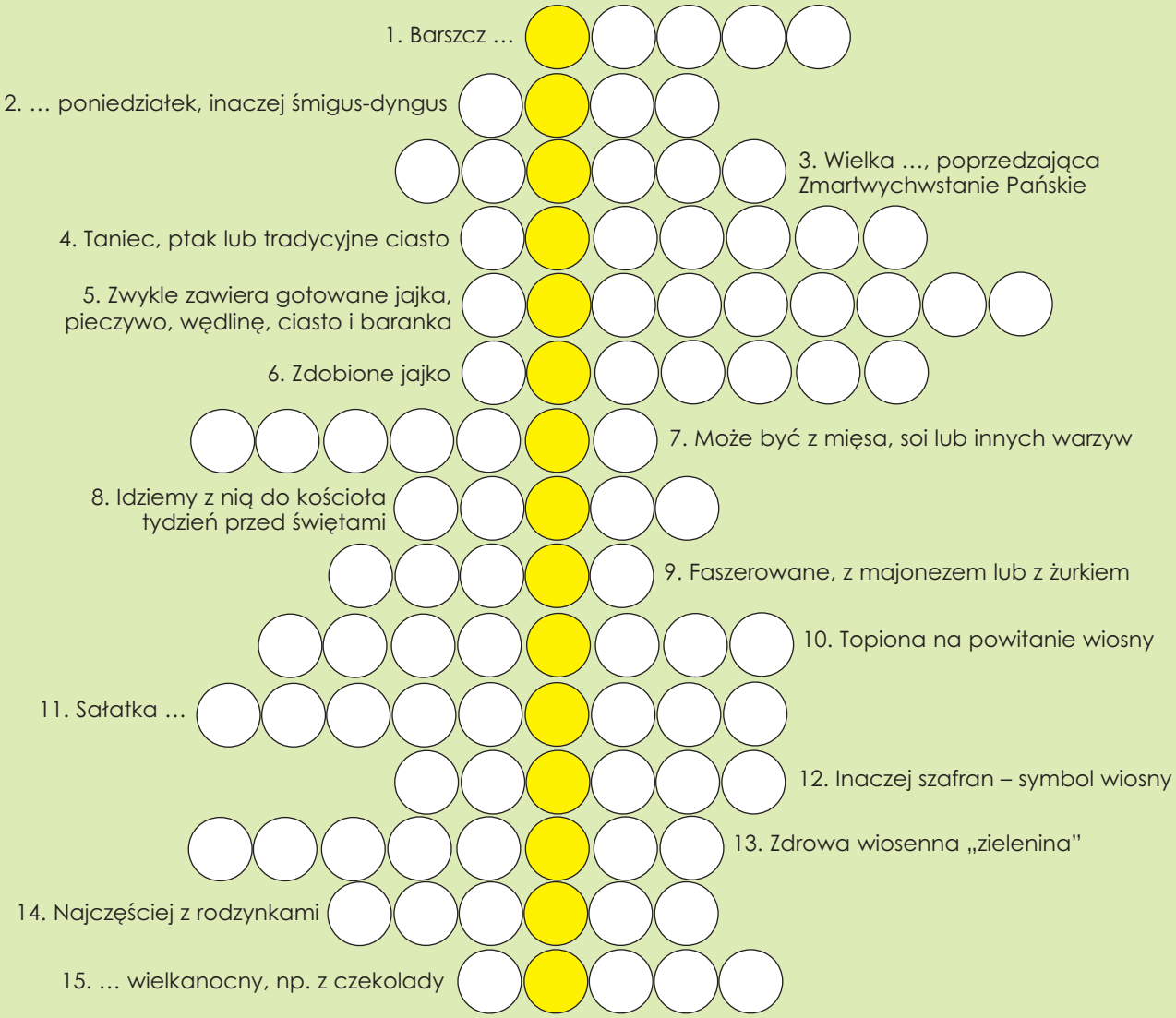
Anita Karykowska
Zdjęcia: Pixabay

KRZYŻÓWKA Z HASŁEM

Hasło z poprzedniej krzyżówki brzmiało: BOŻE NARODZENIE, rebusu: APTEKA, rozwiązanie sudoku zamieszczamy na dole strony. Nagrodę wylosowała pani Zofia Jeziorkowska. 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 czerwca 2024 r., wezmą udział w losowaniu zestawu gadżetów firmowych SPZZLO Warszawa-Żoliborz.

Prosimy o podanie informacji kontaktowych, w tym numeru telefonu.



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

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

KOLOROWO-KOMIKSOWO

14 stycznia br. w Ośrodku Sportu i Rekreacji Bemowo w Warszawie odbył się **Integracyjny XXVI Bal Karnawałowy Fundacji „Świat na Tak"** pod hasłem przewodnim „Kolorowo-komiksowo". Uczestniczyła w nim młodzież z różnorodnymi niepełnosprawnościami i młodzi wolontariusze-opiekunowie wspomagający mniej sprawnych rówieśników.

Organizatorem imprezy od 26 lat jest Fundacja „Świat na Tak", która pomaga młodzieży w trudnej sytuacji życiowej oraz niedostosowanej społecznie, wspiera inicjatywy służące wszechstronnej edukacji. Fundacja promuje również model życia wolny od uzależnień, działa na rzecz poprawy relacji międzyludzkich oraz krzewi idee demokracji i samorządności. Ponadto pomaga młodzieży w dostosowaniu do nowych warunków pracy i życia. Prezesem Zarządu i „sercem" Fundacji jest pani Joanna Fabisiak.

Organizatorzy balu z Fundacji „Świat na Tak" chcieli, aby młodzi ludzie, wobec których los okazał się nieprzychylny, mieli więcej możliwości kontaktu ze swoimi pełnosprawnymi rówieśnikami, aby choć na chwilę mogli opuścić swój dom i zapomnieć o chorobie. Pragnęli przywrócić im wiarę i nadzieję, że świat akceptuje ich takimi, jacy są.

Bal rozpoczęła jak co roku pani Joanna Fabisiak, która zaprosiła wszystkich uczestników do tradycyjnego poloneza. „Kolorowo-komiksowo" bawiło się ponad 400 Batmanów, Księżniczek, Królów, Spidermanów, Kapitanów Ameryka, Supermanów i Supergirls. Dla niektórych z nich to najważniejsze wydarzenie w roku, światełko w smutnym życiu pełnym bólu i cierpienia, okazja do świetnej zabawy animowanej przez profesjonalnych artystów. Każda osoba z niepełnosprawnością miała towarzyszącego rówieśnika-wolontariusza. Podczas balu odbyły się liczne zabawy i konkursy, m.in. na najciekawsze przebranie, ale królowały tańce, które wspaniale integrują oba środowiska.

Dla uczestników przygotowano także, z udziałem sponsorów, atrakcyjny poczęstunek, w tym między innymi ciepły posiłek. Atrakcją był również tort szarlotkowy sponsorowany przez firmę piekarsko-cukierniczą, mały z powodu skromnych możliwości finansowych, ale zdrowy ze względu na szlachetne jabłka, co potwierdziła pani Joanna Fabisiak. Na koniec, po kolejnych tańcach przy dobrej muzyce, wybrano królową oraz króla balu.

Zabezpieczenie medyczne, tak istotne dla uczestników dużej imprezy, zapewniło SPZZLO Warszawa-Żoliborz. Opiekę pielęgniarską sprawowała pani Elżbieta Nyc, pielęgniarka środowiska nauczania i wychowania, natomiast lekarską – pani Iwona Krzyżowska-Dąbrowska, pediatra z przychodni przy ul. Szajnochy 8.

Bal mógł odbyć się dzięki wsparciu sponsorów, wśród których są osoby indywidualne i instytucje oraz firmy.

Iwona Krzyżowska-Dąbrowska
Zdjęcie Elżbieta Gnatowska

AKTYWNY SENIOR 60+

bezpłatna gimnastyka i relaks

SAMODZIELNY PUBLICZNY ZESPÓŁ ZAKŁADÓW LECZNICTWA OTWARTEGO WARSZAWA-ŻOLIBORZ

projekt finansuje miasto stołeczne Warszawa

ul. Szajnochy 8
01-637 Warszawa
www.spzzlo.pl

Zapisy w godz. 12.00–15.00
tel. 532 725 429

REALIZATOR PROGRAMU PROMOCJI ZDROWIA

PRZYCHODNIA SZAJNOCHY 8	PRZYCHODNIA ELBLĄSKA 35	PRZYCHODNIA KLAUDYNY 26B
poniedziałek i środa	wtorek i czwartek	wtorek i czwartek
godz. 10.45, 18.15	godz. 16.00, 16.45	godz. 16.00, 16.45

SAMODZIELNY PUBLICZNY ZESPÓŁ ZAKŁADÓW LECZNICTWA OTWARTEGO WARSZAWA-ŻOLIBORZ

świadczy usługi w zakresie NFZ oraz komercji – szczegóły na stronie www.spzzlo.pl.

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)
- Pracownia EKG, USG
- Punkt pobrań krwi
- Poradnia Diabetologiczna 22 864 37 27
- Poradnia Ginekologiczno-Położnicza 22 834 24 32
- 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
- Poradnia Urologiczna
- Poradnia Chirurgiczna
- Poradnia Kardiologiczna

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
- Poradnia Ginekologiczno-Położnicza

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