



Zdrowie Pacjenta

Nr 2 (79)
LATO 2025

www.spzzlo.pl

ISSN 1734-7548



podmiot leczniczy
miasta stołecznego
Warszawy

OTWARCIE PRZYCHODNI PRZY AGORZE 16B

SAMOBADANIE PIERSI I JĄDER

Program „SPRAWDZAM” – profilaktyka nowotworowa dla pełnoletnich pacjentów poradni podstawowej opieki zdrowotnej (POZ), którzy zadeklarowali wybór lekarza POZ.



projekt finansuje
miasto stołeczne
Warszawa

Szkolenia
z samobadania
piersi i jąder

Broszura
o badaniach
profilaktycznych

Instrukcje
wykonywania
samobadania

Wskazówki
w zakresie zdrowego
stylu życia

PORADNIE POZ DLA DOROSŁYCH

- | | |
|---------------------|--------------|
| • CONRADA 15 | 22 663 21 54 |
| • ELBLĄSKA 35 | 22 663 42 77 |
| • FELIŃSKIEGO 8 | 22 839 24 40 |
| • KLAUDYNY 26B | 22 833 00 00 |
| • KLECZEWSKA 56 | 22 834 83 28 |
| • KOCHANOWSKIEGO 19 | 22 633 10 11 |
| • PRZY AGORZE 16B | 22 11 66 800 |
| • SIECIECHOWSKA 4 | 22 561 57 60 |
| • SZAJNOCHY 8 | 22 832 44 35 |
| • ŻEROMSKIEGO 13 | 22 834 24 31 |



**Samodzielny Publiczny Zespół
Zakładów Lecznictwa Otwartego**
Warszawa Żoliborz-Bielany

Program promocji zdrowia
– profilaktyka onkologiczna
– edukacja w zakresie samobadania

„SPRAWDZAM!”

realizowany będzie
do 31 grudnia 2025 roku.

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



AKTYWNY SENIOR 60+

bezpłatna
gimnastyka
i relaks

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



projekt finansuje
miasto stołeczne
Warszawa



**Samodzielny Publiczny Zespół
Zakładów Lecznictwa Otwartego**
Warszawa Żoliborz-Bielany

REALIZATOR PROGRAMU PROMOCJI ZDROWIA

PRZYCHODNIA
SZAJNOCHY 8
poniedziałek i środa
godz. 10.45, 18.15

PRZYCHODNIA
ELBLĄSKA 35
wtorek i czwartek
godz. 16.00, 16.45

PRZYCHODNIA
KLAUDYNY 26B
wtorek i czwartek
godz. 16.00, 16.45

Zdrowie Pacjenta

Nr 2 (79) LATO 2025

NASZ ZOZ

Uroczyste otwarcie
przychodni przy Agorze 4

Program Moje Zdrowie
– bezpłatny bilans zdrowia
dla dorosłych 8

Nowości w naszym ZOZ-ie 9

Piknik w parku Kępa Potocka 9

Konkurs plastyczny „Negatywne
emocje niech idą precz, relaks
to ważna rzecz. Mały czy duży,
sprawny czy nie, co zrobić
ze stresem i smutkiem, wie”
rozstrzygnięty 19

PRACUJĘ W SPZZLO

Uwielbiam swoją pracę
– rozmowa z Marzeną Kuchcińską,
przełożoną pielęgniarek
przychodni Przy Agorze 16B 10

GINEKOLOG RADZI

Kobieta dojrzała – lato życia 12

DIETETYK RADZI

Zdrowe odchudzanie.
Dieta dr Dąbrowskiej 14

JEDNOSTKA W ZBIOROWOŚCI

Nastolatki pod presją 16

WOLNE CHWILE

Krzyżówka. Rebus. Sudoku 18



Szanowni Czytelnicy,
Aktualne wydanie kwartalnika „Zdrowie Pacjenta” poświęciliśmy przede wszystkim uroczystości otwarcia nowej przychodni Przy Agorze 16B, co było jednym z najważniejszych wydarzeń w historii naszego Zakładu. Zamieściliśmy z niego dłuższą relację, aby wszyscy mogli poczuć atmosferę wspaniałego spotkania przedstawicieli władz, urzędów, Narodowego Funduszu Zdrowia oraz innych podmiotów leczniczych.

W dziale „Pracuję w SPZZLO Warszawa Żoliborz-Bielany” zamieściliśmy wywiad z przełożoną pielęgniarek przychodni Przy Agorze 16B panią Marzeną Kuchcińską. Na pewno zainteresuje on nie tylko pacjentów tej placówki. Opublikowaliśmy też krótką notkę z pikniku, w którym braliśmy udział, udostępniając wszystkim chętnym wykonanie bezpłatnych badań diagnostycznych.

W dziale „Ginekolog radzi” znajdujemy Państwo drugi artykuł z serii poświęconej zdrowiu kobiet, tym razem dojrzałych, m.in. cyklowi menstruacyjnemu, macierzyństwu oraz bezdzietności. Natomiast w dziale „Dietetyk radzi” omawiamy kolejną kurację „odchudzającą” – dietę dr Dąbrowskiej, zwaną przez nią samą postem leczniczym.

Ważne dla wszystkich naszych pacjentów będą informacje o nowym kompleksowym programie profilaktycznym „Moje Zdrowie”, skierowanym do wszystkich osób od 20. roku życia. W aktualnym wydaniu naszego kwartalnika prezentujemy jego zasady.

Publikujemy również wyniki konkursu plastycznego „Negatywne emocje niech idą precz, relaks to ważna rzecz. Mały czy duży, sprawny czy nie, co zrobić ze stresem i smutkiem, wie”, który jak zawsze cieszył się dużym zainteresowaniem uczniów szkół bielańsko-żoliborskich.

Kolejny artykuł cyklu „Jednostka w zbiorowości” poświęciliśmy presji rówieśniczej wśród nastolatków, co jest zjawiskiem powszechnym, ale z czym można sobie radzić, mając wsparcie rodziców, opiekunów czy psychologów. A na koniec jak zawsze krzyżówka, rebus i sudoku z atrakcyjną nagrodą.

Małgorzata Zaława-Dąbrowska

Małgorzata Zaława-Dąbrowska
dyrektor SPZZLO Warszawa
Żoliborz-Bielany



GEpard
BIZNESU



WIELKI
INWESTOR



EFEKTYWNA
FIRM

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-Bielany
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:

Mariusz Busiek, Anita Karykowska,
Iwona Nowak, Agata Wyszyńska,
Pixabay

OPRACOWANIE GRAFICZNE:
Jolanta Miklaszewska-Sirko

DRUK: DRUKOBA Sp. z o.o.

NAKLAD: 6000 egz.

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

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

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

UROCZyste OTWARCIE PRZYCHODNI PRZY AGORZE

5 maja 2025 roku miała miejsce uroczystość otwarcia nowej przychodni Przy Agorze 16B, w której uczestniczyli przedstawiciele władz m.st. Warszawy, dzielnic Bielany, Żoliborz i gminy Łomianki, Narodowego Funduszu Zdrowia, Urzędu Marszałkowskiego Województwa Mazowieckiego, innych podmiotów leczniczych oraz pracownicy SPZZLO Warszawa Żoliborz-Bielany.



Renata Kaznowska, zastępczyni prezydenta m.st. Warszawy
i Małgorzata Zaława-Dąbrowska, dyrektor SPZZLO Warszawa Żoliborz-Bielany

Konferencję prasową poprowadziła zastępczyni rzeczniczki m.st. Warszawy Marzena Gawkowska, która przywitała zebranych gości, a następnie zaprosiła do wypowiedzi zastępczynię prezydenta m.st. Warszawy Renatę Kaznowską, radną Sejmiku i zastępczynię burmistrza dzielnicy Bielany Sylwię Lacek, która odczytała list gratulacyjny marszałka Adama Struzika, oraz przewodniczącą Komisji Zdrowia m.st. Warszawy Jarosławą Józwiaką, po czym głos przekazano gospodarzowi spotkania.

Dyrektor Małgorzata Zaława-Dąbrowska, dziękując zebranych za przybycie, powiedziała: „Ostatnio w podobnym gronie spotkaliśmy się dwa lata temu, w dniu 12 maja 2023 roku, podczas ceremonii wmurowania kamienia węgielnego, kiedy nasze prace były na etapie początkowym. A dziś, po dwóch latach, mam przyjemność gościć wszystkich Państwa we wspólnym, nowoczesnym budynku przychodni, która będzie zapewniała bez-

pieczeństwo zdrowotne nie tylko pacjentom z Bielany i Żoliborza, ale nawet z pozostałych dzielnic Warszawy”.

Następnie przedstawiła informacje o nowej przychodni, która została zbudowana na działce o powierzchni 2695 m². Budynek ma trzy kondygnacje nadziemne oraz jedną podziemną. Całkowita powierzchnia budynku wynosi 3870 m², natomiast powierzchnia zabudowy około 885 m². Na parterze mieszczą się poradnie podstawowej opieki zdrowotnej dla dorosłych, dzieci zdrowych i dzieci chorych. Na 1. piętrze zaplanowane zostały poradnie specjalistyczne i zakład rehabilitacji, natomiast na 2. piętrze będzie się mieścić poradnia zdrowia psychicznego. Komunikację w budynku zapewniają niezależne wejścia do poszczególnych poradni, dwie klatki schodowe oraz dwa dźwigi osobowe. Przychodnia wyposażona jest w nowoczesne systemy informacyjno-nawigacyjne dla osób ze szczególnymi potrzebami.

Całkowity koszt prac koncepcyjno-projektowych, budowy oraz wyposażenia inwestycji wyniósł 39 mln złotych, przy czym środki własne SPZZLO Warszawa Żoliborz-Bielany to 33 mln złotych, natomiast województwo mazowieckie przekazało 4 mln złotych, a m.st. Warszawa – 2 mln.

Kończąc wypowiedź, dyrektor Małgorzata Zaława-Dąbrowska podsumowała: „Dzisiejszy dzień to ważny etap w historii naszego Zakładu, efekt wielu lat planowania, przygotowań i współpracy różnych instytucji, w szczególności władz i pracowników Urzędu Miasta Stołecznego Warszawy i dzielnicy Bielany, Urzędu Marszałkowskiego, Narodowego Funduszu Zdrowia i innych, za co wszystkim dziękuję. Za przebieg całego procesu budowy i wyposażenia tej przychodni dziękuję zespołowi projektantów, generalnemu wykonawcy, podwykonawcom, zespołowi nadzoru inwestycyjnego, dostawcom sprzętu medycznego, mebli i wyposażenia. Słowa uznania i podziękowania kieruję przede wszystkim do pracowników SPZZLO Warszawa Żoliborz-Bielany, w tym dyrektora Jacka Derka oraz całego jego zespołu za ogromne zaangażowanie, fachowość, innowacyjność oraz determinację, co zaowocowało powstaniem placówki medycznej na miarę XXI wieku. Mam nadzieję, że dzięki naszej najnowszej inwestycji zwiększy się dostępność do ważnych świadczeń zdrowotnych oraz komfort obsługi pacjentów”.

Spotkanie zakończyło się wywiadami dla mediów, udzielanymi przez dyrektora Małgorzatę Załawę-Dąbrowską oraz wybranych gości, a następnie wszyscy zebrani udali się na zwiedzanie budynku przychodni Przy Agorze, wyposażonej w sprzęt medyczny najnowszej generacji, który zapewni bezpieczeństwo medyczne wszystkim pacjentom.

Aniła Karykowska

Zdjęcia: Mariusz Busiek





Od lewej: przewodniczący Komisji Zdrowia m.st. Warszawy Jarosław Józwiak, zastępczyni prezydenta m.st. Warszawy Renata Kaznowska, dyrektor SPZZLO Warszawa Żoliborz-Bielany Małgorzata Zaława-Dąbrowska, radna Sejmiku i zastępczyni burmistrza dzielnicy Bielany Sylwia Lacek oraz dyrektor Mazowieckiego Oddziału NFZ Katarzyna Ślodka



Dyrektor Małgorzata Zaława-Dąbrowska prezentuje zaproszonym gościom nowoczesne gabinety lekarskie oraz sale lecznicze wyposażone w sprzęt medyczny najnowszej generacji





Od lewej: przewodniczący Komisji Infrastruktury i Inwestycji Rady Warszawy Piotr Wertenstein-Żuławski, członkini Rady Społecznej SPZZLO Warszawa Żoliborz-Bielany Dorota Klejn, burmistrz dzielnicy Żoliborz Renata Kozłowska, dyrektor SPZZLO Warszawa Żoliborz-Bielany Małgorzata Zaława-Dąbrowska, członki Rady Społecznej SPZZLO Warszawa Żoliborz-Bielany Monika Kurowska



PROGRAM MOJE ZDROWIE

bezpłatny bilans zdrowia dla dorosłych



Od maja br. we wszystkich poradniach POZ naszego zespołu realizowany jest nowy, kompleksowy program bezpłatnych badań profilaktycznych.

DANUTA WĄSOWSKA, zastępca dyrektora ds. organizacji i kontraktów medycznych

Program Moje Zdrowie to bilans zdrowia dorosłego człowieka wykonywany:

- nie częściej niż co 5 lat w wypadku osób liczących 20–49 lat,
 - co 3 lata w wypadku osób powyżej 49. roku życia,
- przy czym określając wiek, należy uwzględnić wyłącznie rok urodzenia.

Udział w programie może wziąć każda osoba zadeklarowana do naszych przychodni, która ukończyła 20 lat.

Przebieg programu: wypełnienie ankiety zdrowotnej → skierowanie na badania → badania diagnostyczne → wizyta podsumowująca z konsultacją → indywidualny plan zdrowotny.

Aby przystąpić do programu, należy wypełnić odpowiednią ankietę. Można to zrobić na jeden z trzech sposobów:

- **za pośrednictwem Internetowego Konta Pacjenta (IKP)** – ankieta dostępna jest w zakładce Profilaktyka → Program Moje Zdrowie → Ankieta Moje Zdrowie,
- **w aplikacji mobilnej mojejKP** – w za-

kładce profilaktyka wybierz Ankieta Moje Zdrowie,

- **bezpośrednio w przychodni, z pomocą pracownika medycznego.**

Ankieta wskaże zalecane badania. Dane z ankiety wypełnionej w IKP lub aplikacji mobilnej mojejKP trafią do przychodni, w której złożona jest deklaracja wyboru lekarza lub pielęgniarki POZ. Po przeanalizowaniu danych przychodnia skontaktuje się z pacjentem w ciągu maksymalnie 30 dni w celu uzgodnienia zakresu – podstawowy lub rozszerzony – i terminu wykonania badań.

WARTO PAMIĘTAĆ

Udział w programie Moje Zdrowie nie pozbawia możliwości korzystania z innych badań profilaktycznych lub otrzymania skierowania na badania w ramach indywidualnego planu opieki medycznej (IPOM) lub zwyczajnej opieki POZ nad twoim zdrowiem.

Osoby, które korzystały z programu Profilaktyka 40 PLUS mogą przystąpić do programu Moje Zdrowie po roku od ostatnich badań.

Zakres podstawowy badań diagnostycznych – dla każdego, kto wypełni ankietę:

- morfologia krwi,
- glukoza,
- kreatynina (z eGFR),
- lipidogram (cholesterol całkowity, LDL, HDL, triglicerydy),
- TSH (hormon tyreotropowy),
- badanie ogólne moczu.

Zakres rozszerzony badań diagnostycznych – w zależności od wieku i wyniku ankiety:

- ALAT – aminotransferaza alaninowa,
- ASPAT – aminotransferaza asparaginianowa,
- GGTP – gammaglutamylotranspeptydaza,
- PSA całkowity u mężczyzn,
- anty-HCV,
- lipoproteina (a), wykonywana w ramach programu raz w życiu.

Po wykonaniu badań przychodnia zaprasza na wizytę podsumowującą. W jej trakcie pracownik medyczny przeanalizuje wyniki badań, zmierzy ciśnienie, tętno, wagę i wzrost, a także oceni funkcje poznawcze w wypadku osób 60+. Na koniec przygotuje indywidualny plan zdrowotny (IPZ), który może obejmować interwencje profilaktyczne (np. porady edukacyjne czy antynikotynowe), plan dalszych badań. Omówione zostaną również możliwości dalszej profilaktyki i szczepień.

Biorąc udział w programie, zyskasz:

- lepszą kontrolę nad swoim zdrowiem dzięki regularnym badaniom,
- możliwość wczesnego wykrycia groźnych chorób, szybsze rozpoczęcie procesu leczenia, co zwiększa szanse na skuteczne leczenie,
- indywidualne podejście i plan profilaktyki zdrowotnej.

Zapraszamy do udziału w programie, bo lepiej zapobiegać, niż leczyć.

Informacje szczegółowe pod nr tel. **22 11 66 800** oraz w rejestracjach POZ naszych przychodni.

NOWOŚCI W NASZYM ZOZ-IE

O najbardziej aktualne informacje dotyczące działalności SPZZLO Warszawa Żoliborz-Bielany pytamy panią dyrektora MAŁGORZATĘ ZAŁAWĘ-DABROWSKĄ.

5 maja 2025 roku odbyła się uroczystość otwarcia nowej przychodni Przy Agorze 16B. W placówce na razie funkcjonują poradnie podstawowej opieki zdrowotnej dla dzieci (zdrowych i chorych) oraz dorosłych, a także ginekologia.

Pozostałe zaplanowane usługi staramy się uruchomić najszybciej, jak to możliwe. Świadczenia Ośrodka Rehabilitacji Ogólnoustrojowej dla dorosłych zostaną przeniesione z przychodni przy ul. Elbląskiej 35. Nie mogliśmy tego zrobić od razu ze względu na dobro pacjentów aktualnie zapisanych do placówki przy ul. Elbląskiej, rehabilitowanych w tzw. cyklach terapeutycznych. Z tego powodu z przenoszeniem usług musimy poczekać, aż wszystkie cykle się zakończą, żeby nie zaburzać procesu leczenia. Natomiast na usługi psychologiczne dla dzieci i młodzieży złożyliśmy ofertę w konkursie Narodowego Funduszu Zdrowia i liczymy na uzyskanie kontraktu.

A jakie są szanse?

Mam nadzieję, że duże, ponieważ komisja konkursowa ocenia złożone oferty zgodnie z kryteriami zawartymi w ogłoszeniu, uwzględniając m.in. ofertę cenową, doświadczenie, dostępność świadczeń czy spełnianie wymogów formalnych. A nasze doświadczenie w zakresie usług psychologicznych dla najmłodszych pacjentów jest wieloletnie. W przychodni przy ul. Kochowskiego 4 od lat funkcjonuje Poradnia Zdrowia Psychicznego dla dzieci i młodzieży, w której pracują psycholodzy, psychoterapeuci oraz psychiatry. Natomiast w przychodni przy ul. Żeromskiego 13 świadczymy usługi Ośrodka Środowiskowej Opieki Psychologicznej i Psychoterapeutycznej dla Dzieci i Młodzieży w ramach tzw. I poziomu referencyjnego. Dysponujemy również odpowiednio przygotowanymi wnętrzami oraz nowoczesnym sprzętem. Zaprojektowaliśmy np. pokój z lustrem

weneckim, służący do dyskretnej obserwacji zachowania dziecka, co stanowi ważny element diagnostyki.

W takim razie trzymamy kciuki za otrzymanie kontraktu oraz gratulujemy kolejnego już sukcesu inwestycyjnego.

Bardzo dziękuję. To prawda, że w ciągu ostatnich szesnastu lat przebudowaliśmy lub wybudowaliśmy kilka placówek, w tym przy ul. Sieciechowskiej 4, Szpitalnej 6 w Łomiankach oraz Klaudy 26B, przy czym ostatnia budowa Przy Agorze to nasza największa inwestycja. Całkowity koszt wyniósł 39 mln złotych, przy czym środki własne SPZZLO Warszawa Żoliborz-Bielany to 33 mln złotych. Województwo Mazowieckie przekazało 4 mln złotych, natomiast m.st. Warszawa – 2 mln. Naszym celem było polepszenie warunków leczenia, a tym samym zwiększenie komfortu pacjentów, który odgrywa dużą rolę w procesie leczenia, oraz poszerzenie dostępności do usług medycznych nie tylko dla mieszkańców Bielany i pobliskiego Żoliborza, ale również pozostałych dzielnic Warszawy. ■

PIKNIK W PARKU KĘPA POTOCKA

7 czerwca odbył się w parku Kępa Potocka piknik, podczas którego pracownicy SPZZLO Warszawa Żoliborz-Bielany prowadzili pomiary zdrowotne, takie jak poziom glukozy we krwi, ciśnienie tętnicze oraz skład masy ciała, w tym zawartość tkanki tłuszczowej.

Mimo niesprzyjającej pogody wydarzenie cieszyło się dużym zainteresowaniem – odwiedziło nas wielu mieszkańców, chętnych do sprawdzenia swojego stanu zdrowia i rozmowy o profilaktyce. Cieszy nas tak duża frekwencja i zaangażowanie uczestników!

Tekst i zdjęcia: **Iwona Nowak**



UWIELBIAM SWOJĄ PRACĘ



Rozmowa z **MARZENĄ KUCHCIŃSKĄ**, przełożoną pielęgniarek przychodni Przy Agorze 16B

Minęło 35 lat, od kiedy pracuje pani jako pielęgniarka – gratulacje! W jakich okolicznościach zdecydowała się pani na wybór tak trudnego zawodu? Były jakieś tradycje w rodzinie?

W mojej rodzinie nie było tradycji medycznych. Swoją drogę pielęgniarską wybrałam, mając 15 lat, kiedy postanowiłam pójść do liceum medycznego. Było to moim marzeniem i choć wiedziałam, że będzie trudno, postanowiłam podjąć to wyzwanie. Liceum przy ulicy Kowelskiej w Warszawie to szkoła bardzo tradycyjna, były surowe zasady dotyczące ubioru, zachowania i nauki. W tamtych latach duży nacisk był również na zachowanie pielęgniarki. Miała służyć pacjentowi i to nam wpajano przez pięć lat. Mimo tych trudności, a może dzięki nim (bo lubię wyzwania) w 1990 roku rozpoczęłam swoją pierwszą pracę w szpitalu dla dzieci na Kopernika.

Uwielbiam swoją pracę, nie zamieniłabym jej na żadną inną, a zwłaszcza lubię pracę z dziećmi. W szpitalu na Kopernika nabyłam umiejętności pobierania krwi nawet u tych najmniejszych i teraz rodzice się cieszą, że jest w przychodni osoba, która zajmie się ich maluchem profesjonalnie.

W SPZZLO Warszawa Żoliborz-Bielany pracuje pani od 16 lat – najpierw jako pielęgniarka w przychodni Klaudyny, potem na Elbląskiej, natomiast w 2012 roku została pani przełożoną pielęgniarek w przychodni Wrzeciono 10C. Jakich umiejętności wymaga zarządzanie zespołem pielęgniarek, po-

łożnych, rejestratorek oraz personelu sprzątającego?

Przez wiele lat pracowałam jako pielęgniarka w gabinecie zabiegowym, znam realia, wiem, czego oczekują pacjenci. Osoba zarządzająca musi być bardzo wszechstronna, mieć nie tylko predyspozycje do zarządzania (nie do rządzenia) personelem, ale też dużo empatii w kontaktach z nim i z pacjentami. Trzeba jasno określać swoje oczekiwania i umiejętnie przekazywać je personelowi. Uważam, że ludzie lepiej pracują, kiedy wiedzą, czego od nich oczekujemy, jakie mają zadania, za co konkretnie odpowiadają, ale również wtedy, gdy zauważa się ich wysiłek i czasem wystarczy dobre słowo, żeby pracownik poczuł się doceniony.

Myślę, że każda osoba zarządzająca personelem ma własne, indywidualne priorytety. Ja w pracy lubię mieć wszystko pod kontrolą. Sama pracuję na sto procent i staram się też dużo wymagać od swoich pracowników. Wiele wysiłku kosztują mnie sytuacje konfliktowe wśród personelu i pacjentów. Zawsze staram się spokojnie porozmawiać, wysłuchać obu stron i spróbować rozwiązać konflikt. Proszę wtedy, aby dały sobie trochę czasu i przemyślały, co można zrobić. W dzisiejszych czasach pacjenci często skarżą się na wszystko, ale zdarzają się również poważne zażalenia. Zawsze poważnie podchodzę do problemu i oczywiście staram się spokojnie wysłuchać, o co chodzi, i spróbować załatwić sprawę polubownie.

5 maja br. usługi POZ dla dzieci i dorosłych oraz ginekologii zostały przeniesione z placówki Wrzeciono do nowo wybudowanej przychodni Przy Agorze 16B. Wspaniały budynek z udogodnieniami dla osób z niepełnosprawnościami, nowoczesny sprzęt medyczny, czekacie tylko na przeniesienie Ośrodka Rehabilitacji Ogólnoustrojowej z Elbląskiej oraz rozstrzygnięcie konkursu NFZ na świadczenia psychologiczne dla dzieci i młodzieży. Jak się pracuje w tak komfortowych warunkach? Co mówią

współpracownicy? Jak komentują zmianę pacjenci?

Bardzo się cieszymy, że nareszcie mamy wspaniałe warunki pracy. Jeszcze nie bardzo możemy się odnaleźć w budynku. Organizujemy swoje stanowiska, znacznie zwiększyła się powierzchnia, więc trzeba się nachodzić, ale jest wspaniale. Piękne pomieszczenia, meble, wszystko dostosowane do pracy i do chwili odpoczynku, bo mamy ładne pokoje socjalne, gdzie można spokojnie napić się herbaty i zjeść posiłek. Oczywiście czekamy na otwarcie nowych poradni, pacjenci codziennie dopytują, też nie mogą się doczekać. Najczęściej pytają o rehabilitację i jacy specjaliści będą pracować. Wokół nas mieszka dużo starszych osób i będą miały blisko do poradni bez konieczności dojeżdżania komunikacją miejską.

Z Wrzeciona przeszła cała ekipa, a znacie się wiele lat. Jesteście zgraną drużyną?

Tak, jesteśmy bardzo zgranym zespołem. Do naszego grona dołączyło kilka osób i doskonale się zaadaptowały wśród nas. Uważam, że wszyscy są ważni: osoby sprzątające, rejestratorki, pielęgniarki, lekarze. Tworzymy zespół, drużynę, współpracujemy ze sobą i wspieramy się nawzajem. Dlatego tak ważna jest atmosfera i wzajemny szacunek. Czasem jest to trudne, ale codziennie pracuję, aby poza procedurami i regulaminami mój zespół dobrze funkcjonował, abyśmy mieli chęć codziennie pomagać pacjentom.

Aby móc pracować codziennie z taką samą siłą i chęcią, nauczyłam się oddzielać pracę od życia prywatnego. Wyłączam „dom” w pracy i „pracę” w domu. Daje mi to komfort psychiczny i pozwala odpocząć. Czasami jednak natłok zajęć, tak jak przeprowadzka do nowej przychodni, trochę to zaburza, ale już wszystko wraca na swoje tory.

Jak wygląda pani zwyczajny dzień w przychodni?

Mój dzień w pracy zaczyna się od przeczytania e-maili i zostawionych mi

karteczek, sprawdzenia, co dzieje się w poszczególnych poradniach, czy wszyscy dotarli do pracy i co się wydarzyło, kiedy mnie nie było. Potem mogę się napić kawy i zająć codziennymi obowiązkami. Lubię podejść do koleżanek, zapytać, co słychać. Każdy dzień jest inny.

Ma pani syna oraz wnuczki bliźniaczki. Czy aktywność zawodowa nie ogranicza kontaktów rodzinnych?

Absolutnie nie, spotykamy się regularnie, czasem dziewczynki przyjeżdżają do nas na „nocowanki”. Uwielbiamy się nimi zajmować, a takie „Babciu, kocham cię” jest najcudowniejszym, co można usłyszeć. W tym roku skończyły 10 lat i bardzo wydoroślały. Jestem bardzo szczęśliwa, że urodziły się razem, cudownie jest patrzeć, jak się rozwijają, bawią się i czasem biją, ale za chwilę przytulają się do siebie.

Kocha pani Bałtyk, szczególnie Łebę. Dlaczego polskie morze wygrywa z równie pięknymi okolicami?

W życiu prywatnym bardzo cenię sobie spokój i równowagę. Wiem, że jest na świecie wiele pięknych miejsc, ale polskie morze bardzo mnie uspokaja. Po roku ciężkiej pracy lubię pospacerować po plaży, posłuchać szumu fal, poleżeć na leżaku i nic nie robić. A Łeba dlatego, że znaleźliśmy tam hotel prowadzony przez cudownych ludzi, bardzo pozytywnych, mamy tam wygodny pokój z balkonem i widokiem na miasto i port oraz niezwykle smaczne posiłki. Oczywiście zwiedzamy też całe wybrzeże, wiele jest jeszcze do zobaczenia. Co roku, planując urlop, zastanawiamy się, gdzie pojechać, ale i tak wybieramy Łebę.

Jest pani żarliwą czytelniczką kryminałów i romansów. Ma pani ulubionych autorów?



Od lewej: przełożona pielęgniarek w przychodni Przy Agorze 16B Marzena Kuchcińska, dyrektor SPZZLO Warszawa Żoliborz-Bielany Małgorzata Zaława-Dąbrowska, kierownik przychodni Przy Agorze 16B Monika Wysocka

Bardzo lubię czytać książki, wytyczam się wtedy i przenoszę w tamten świat. Lubię powieści Stephena Kinga, Remigiusza Mroza, Pauliny Świsł, Wojciecha Chmielarza, Maxa Czornyja, ale też Danielle Steel i Harlana Cobena.

Jest pani w świetnej formie psychofizycznej, choć nie uprawia sportów. Co wpływa na dobrą kondycję: rower, dieta, relaks, kontakt z rodziną?

Myślę, że bardziej psychicznej niż fizycznej. Czasem jeżdżę na rowerze, ale nie sportowo, tylko dla relaksu. Dla mnie najważniejsza jest stabilizacja, spokój i równowaga psychiczna. I zdecydowanie daje mi to moja rodzina.

Jakie ma pani najbliższe plany zawodowe?

W ostatnim czasie tyle się działo w moim życiu, była ciężka, intensywna,

wyczerpująca praca do wieczora, teraz muszę odpocząć. Pojechać na urlop, oczywiście do Łeby „naładować akumulatory”, a wtedy pomyślę, co dalej.

A jakie są pani marzenia?

Trudne pytanie. Miałam kilka marzeń, które już zrealizowałam. Jestem zadowolona ze swojego życia prywatnego, spełniam się w pracy. Marzy mi się dom z ogrodem, ale mieszkam w bloku i nie zanoszę się na taką zmianę. Mam też kilka marzeń najszybszych, w sercu, i nie mogę ich zdradzić.

Dziękuję za rozmowę.

Aniła Karykowska

Zdjęcia: Agata Wysznińska, Mariusz Busiek

Przychodnia w Łomiankach przy ulicy Szpitalnej 6 zaprasza do

- **PORADNI UROLOGICZNEJ**
- **PORADNI KARDIOLOGICZNEJ**

Pamiętaj o skierowaniu od lekarza POZ!

INFORMACJE I ZAPISY

w rejestracji specjalistycznej oraz pod nr. tel.

**22 751 10 55,
728 829 413**



KOBIETA DOJRZAŁA

LATO ŻYCIA

Po zakończeniu okresu dojrzewania, zazwyczaj około 18. roku życia, ciało kobiety osiąga pełną dojrzałość fizyczną. To okres, który obejmuje nie tylko jej rozwój fizyczny, ale też emocjonalny i intelektualny.

ANDRZEJ TOMECKI, ginekolog

W organizmie kobiety nadal będą zachodzić zmiany zależne od wieku, stylu życia oraz etapów, takich jak ciąża i macierzyństwo czy menopauza. Poniżej szerzej opisuję te zagadnienia.

Cykl menstruacyjny i jego zaburzenia

Po okresie dojrzewania kobieta wchodzi w regularny cykl menstruacyjny, który trwa średnio 28 dni, chociaż długość cyklu może się różnić u różnych kobiet w zakresie 26–30 dni. Cykl miesięczkowy trwa mniej więcej do 51. roku życia, kiedy to kobieta wkracza w okres menopauzy (przemiany związane z zakończeniem miesiączkowania).

Zaburzenia cyklu mogą wystąpić w każdym etapie życia kobiety, ale szczególnie w okresie dojrzewania, po porodzie i w okresie okołomenopauzalnym. Na nieregularność cyklu mają wpływ m.in. zaburzenia hormonalne, stres, dieta, a także choroby i zaburzenia zdrowotne oraz inne czynniki.

Rodzaje zaburzeń cyklu menstruacyjnego:

- **Brak miesiączki.** Może być pierwotny (brak po 16. roku życia) lub wtórny (brak przez 3 miesiące lub dłużej u kobiety, która wcześniej miała regularne cykle). Przyczyny to m.in. zaburzenia hormonalne, stres, intensywna

aktywność fizyczna, zaburzenia odżywiania (np. anoreksja), niska masa ciała czy problemy zdrowotne, np. zespół policystycznych jajników (PCOS).

- **Nieregularny cykl.** Różnica powyżej 5 dni może wynikać z braku owulacji, problemów hormonalnych (np. PCOS), stresu, zmiany diety lub stylu życia, a także chorób tarczycy, szczególnie jej niedoczynności. Za nieprawidłowe miesiączki uznaje się występujące częściej niż co 21 dni lub rzadziej niż co 35 dni i trwające dłużej niż 8 dni.

- **Bolesne miesiączki.** Ból związany z menstruacją może być łagodny lub silny. Czasami jest wynikiem endometriozy lub innych schorzeń, np. trudności w odpływie, zaleganiu krwi miesięczkowej w macicy związane z jej tyłozgięciem.

- **Zbyt obfite i przedłużające się krwawienie.** Może wskazywać na zaburzenia hormonalne, mięśniaki macicy, polipy w jamie macicy, endometriozę lub inne problemy zdrowotne.

- **Zaburzenia hormonalne.** Niski poziom progesteronu może prowadzić do nieregularnych cykli, a także wpłynąć na trudność w utrzymaniu ciąży. Zaburzenia w produkcji wielu innych hormonów również prowadzą do nieregularności w miesiączkowaniu, którego leczenie wymaga często terapii

hormonalnej. Diagnostykę, zwłaszcza w złożonych sytuacjach, można kontynuować u lekarza endokrynologa ginekologa.

Macierzyństwo

Po dojrzewaniu kobieta wchodzi w okres pełnej płodności, który trwa od ok. 18. roku życia do ok. 40.–45. roku życia, chociaż może się to różnić zależnie od indywidualnych cech organizmu. W tym okresie kobieta jest w stanie zająć w ciążę. Z wiekiem jednak płodność stopniowo spada, a po 35. roku życia może zaczynać się proces naturalnego zmniejszania liczby jajeczek, a także ich jakości.

Dla kobiety ważna jest świadoma chęć zajścia w ciążę oraz posiadanie dzieci w dobrym terminie i etapie życia. Do tego momentu warto więc pamiętać o stosowaniu wybranych metod antykoncepcji.

Macierzyństwo jest jednym z najważniejszych etapów życia kobiety, wiążącym się z wieloma zmianami fizycznymi i emocjonalnymi. Dla wielu kobiet macierzyństwo jest naturalnym elementem dojrzewania i spełnienia życiowego. Jednak decyzja o posiadaniu dzieci oraz przebieg ciąży mogą być zależne od różnych czynników.

- **Moment w życiu.** Z medycznego punktu widzenia najlepszy wiek kobiety do zajścia w ciążę to 20.–35. rok życia. Współczesne kobiety często decydują się na macierzyństwo później niż wcześniejsze pokolenia. Wydtużenie edukacji, rozwój kariery zawodowej, stabilizacja finansowa i emocjonalna to czynniki, które wpływają na opóźnienie decyzji o urodzeniu dziecka. Często kobiety decydują się na macierzyństwo po 35., a nawet po 40. roku życia, co może wiązać się z ryzykiem medycznym (np. trudności w zajściu w ciążę i jej donoszeniu, wyższe ryzyko wad genetycznych u dziecka).

- **Ciąża i poród.** Ciąża wiąże się z wieloma zmianami hormonalnymi i fizycznymi, takimi jak zmiany struktury ciała, przyrost wagi, zmiany w układzie krążenia i hormonalnym. Poród, rekonwalescencja po porodzie i opieka nad dzieckiem są również dużym wyzwaniem fizycznym i emocjonalnym.

- **Opieka nad dzieckiem.** Po narodzinach dziecka kobieta staje przed faktem opieki nad noworodkiem, następnie niemowlakiem. Związane z tym zmiany w stylu życia, zmniejszenie ilości snu, stres, opieka zdrowotna nad dzieckiem oraz przystosowanie do roli matki mogą wpłynąć na życie codzienne.

- **Macierzyństwo a kariera.** Dla wielu kobiet decyzja o macierzyństwie

wiąże się z wielkimi zmianami w życiu zawodowym. Pozostanie w domu z dzieckiem może prowadzić do zmian w poczuciu tożsamości zawodowej i osobistej.

● **Psychologiczne wyzwania macierzyństwa.** Choć macierzyństwo może być źródłem ogromnej radości i satysfakcji, współczesne kobiety często muszą balansować między rolą matki i partnerki, godząc to z pracą zawodową, co może prowadzić do wypalenia lub obciążenia emocjonalnego. Bardzo ważne są pomoc, zrozumienie i wsparcie najbliższych osób.

Bezpłodność

Niepłodność odnosi się do stanu, w którym kobieta nie jest w stanie począć dziecka mimo prób podejmowanych przez określony czas (najczęściej uważa się, że przez rok, gdy regularnie współżyje z tym samym partnerem i nie stosuje antykoncepcji). Bezpłodność może wynikać z różnych przyczyn zdrowotnych, a jej diagnoza może być zarówno emocjonalnie trudna, jak i wymagająca długotrwałego leczenia. Bardzo ważna jest wspólna diagnostyka braku możliwości zajścia w ciążę obojga partnerów, bo przyczyny mogą być związane po połowie z mężczyzną i z kobietą.

Przyczyny bezpłodności:

● **Problemy hormonalne.** Zaburzenia równowagi hormonalnej, np. zespół policystycznych jajników (PCOS), niedoczynność tarczycy, podwyższony poziom prolaktyny, insulinooporność czy inne zaburzenia metaboliczne mogą wpływać na zdolność do poczęcia.

● **Uszkodzenie jajników lub jajowodów.** Przeszkody w jajowodach, zrosty (np. niedrożność wskutek infekcji, operacji lub endometrioza) mogą uniemożliwić zapłodnienie. Uszkodzenie jajników (np. z powodu chemioterapii) może prowadzić do przedwczesnej menopauzy.

● **Endometrioza.** Choroba, w której błona śluzowa macicy (endometrium) rośnie poza nią, powodując ból, zrosty i problemy z płodnością.

● **Czynniki zewnętrzne.** Styl życia, stres, niezdrowa dieta, palenie papierosów, otyłość lub nadmierna masa ciała, a także zanieczyszczenie środowiska mogą wpływać na zdolność do zajścia w ciążę.

Emocjonalne aspekty bezpłodności:

● Kobieta zmagająca się z niepłodnością może odczuwać dużą fru-

strację, smutek, złość i poczucie bezradności. Wiele kobiet stara się za wszelką cenę podjąć leczenie, podejmując próby zapłodnienia in vitro lub inne metody wspomaganego rozrodu, takie jak sztuczna inseminacja.

● Społeczna presja dotycząca posiadania dzieci może nasilać poczucie winy i izolacji, szczególnie w środowiskach, które przykładają dużą wagę do macierzyństwa.

Bezdzielnosc

Bezdzielnosc oznacza sytuację, w której kobieta nie decyduje się na posiadanie dzieci lub nie może ich mieć z różnych powodów zdrowotnych, emocjonalnych czy społecznych. W krajach rozwiniętych bezdzielnosc staje się coraz bardziej akceptowana, jednak wciąż może wiązać się z poczuciem niespełnienia oraz presją ze strony rodziny, społeczeństwa. Współczesne kobiety coraz częściej decydują się na życie bez dzieci, co może wynikać z różnych względów, takich jak:

● **Kariera zawodowa.** Wiele kobiet decyduje się na priorytet swojej kariery, rozwoju zawodowego i osobistego, co może prowadzić do opóźniania decyzji o posiadaniu dzieci lub rezygnacji z tego celu.

● **Decyzja o bezdzielnosci.** Niektóre kobiety świadomie rezygnują z macierzyństwa z uwagi na preferencje osobiste, chęć skupienia się na innych aspektach życia (np. pasje, podróże, działalność społeczną). Powodem mogą być związane z tym koszty i odpowiedzialność.

● **Problemy zdrowotne.** Niekiedy bezdzielnosc jest wynikiem problemów uniemożliwiających ciążę lub powodujących trudności w jej utrzymaniu. Mogą to być m.in. zespoły zaburzeń hormonalnych, np. insulinooporność, wrodzone wady układu rozrodczego.

Zmiany związane z wiekiem i menopauzą

W późniejszym okresie życia kobieta doświadcza kolejnego etapu życia związanego z menopauzą, kiedy jajniki przestają produkować hormony płciowe (estrogeny i progesteron), co skutkuje zakończeniem menstruacji.

● **Zmiany hormonalne.** W okresie perimenopauzy (okres przed menopauzą) oraz samej menopauzy kobieta może odczuwać objawy związanych ze spadkiem poziomów hormonów produkowanych przez jajniki. Najczęstsze objawy to uderzenia gorąca,

zmiany nastroju, kołatanie serca, zaburzenia snu, suchość pochwy czy problemy z pamięcią i koncentracją.

● **Zaburzenia cyklu menstruacyjnego.** W okresie perimenopauzy cykle stają się nieregularne, a kobieta może doświadczać zarówno krótkich, jak i długich cykli, intensywnych krwawień lub ich całkowitego braku. Średnia wieku ostatniej miesiączki w Polsce i krajach Europy to 51. rok życia.

Dolegliwości okresu okołomenopauzalnego łagodzi się, stosując preparaty hormonalne. Może być to antykoncepcja trójfazowa stosowana jako hormonoterapia i do wyeliminowania zajścia w niechcianą ciążę. Stosować można również hormonalną terapię zastępczą w postaci leków zawierających np. estrogen i progesteron lub preparaty roślinne, np. izoflawony z soi, z czerwonej koniuczyny itp.

Profilaktyka i dbałość o zdrowie

Bardzo ważne są regularne wizyty u ginekologa raz w roku, a pacjentek stosujących antykoncepcję i inne leki hormonalne co 6 miesięcy. Zaleca się planowe wykonywanie badań profilaktycznych, takich jak cytologia i MMG. Istotne jest także wykonywanie USG ginekologicznego i piersi, zwłaszcza przy występujących schorzeniach i obciążonym wywiadzie rodzinnym. Warto przypomnieć też o samokontroli piersi raz na miesiąc.

Zachęcamy do uczestniczenia w programach profilaktycznych realizowanych w naszych przychodniach:

● **cytologicznym** – dla kobiet między 25. a 64. rokiem życia, we wszystkich poradniach ginekologicznych SPZZLO Warszawa Żoliborz-Bielany,

● **mammograficznym** – dla kobiet między 45. a 74. rokiem życia (bez skierowania po wypełnieniu ankiety), w poradni rentgenowskiej przychodni przy ul. Szajnochy 8.

Podsumowanie

Dojrzałość kobiety to proces pełen wyzwań. Macierzyństwo, bezdzielnosc, bezpłodność i zaburzenia cyklu menstruacyjnego mogą kształtować jej życie na wielu płaszczyznach – od decyzji o rodzinie, przez wyzwania związane z płodnością, po zmiany, które zachodzą w ciele kobiety w różnych fazach życia. Każdy z tych etapów wiąże się z emocjonalnymi, fizycznymi i społecznymi aspektami, które wymagają wsparcia, edukacji i zrozumienia. ■



ZDROWE ODCHUDZANIE

DIETA DR DĄBROWSKIEJ

W poprzednim wydaniu kwartalnika rozpoczęliśmy cykl artykułów poświęconych dietom „odchudzającym”, rozważając na początek wady i zalety diety ketogenicznej, a przede wszystkim możliwość wykorzystania jej w leczeniu choroby otyłościowej. W tym numerze przyjrzymy się zupełnie innej „metodzie odchudzającej”, jaką jest dieta dr Dąbrowskiej.

URSZULA GRZYWACZ, dietetyk

Na czym polega dieta dr Dąbrowskiej?

Metoda składa się z trzech etapów:

I ETAP – tygodniowa dieta oczyszczająca, która polega na eliminacji mięsa, nabiału, cukru, żywności przetworzonej oraz pszenicy (biała mąka). Można jeść kasze, warzywa, owoce i pestki.

II ETAP – post leczniczy, polegający na jedzeniu wyłącznie wybranych warzyw i owoców przez okres od dwóch do sześciu tygodni. Do wyboru mamy warzywa:

- **KORZENIOWE**: marchew, burak, seler, pietruszka, rzodkiew,
- **KAPUSTNE**: kapusty, kalafior, brokuły, jarmuż, kielki,

- **CEBULOWE**: cebula, czosnek, por,
- **DYNIOWATE**: dynia, kabaczek, ogórki,
- **PSIANKOWATE**: pomidor, papryka,
- **LIŚCIASTE**: sałaty, natka pietruszki, zioła.

Ponadto zalecane są niewielkie ilości niskocukrowych owoców, m.in. jabłek, grejpfrutów, cytryn i jagód. Warzywa i owoce powinny być spożywane głównie na surowo lub w formie soków, w mniejszej ilości mogą być to warzywa gotowane lub duszone przyprawione ziołami.

Podczas diety dr Dąbrowskiej **nie wolno spożywać** innych pokarmów niż wymienione warzywa i owoce, nie należy również pić kawy, alkoholu,

używać cukru ani oleju. Podaż energii nie przekracza 800 kcal/dzień, więc dieta ta uznawana jest za post.

Przykładowe menu diety na tym etapie to:

- **ŚNIADANIE**: smoothie warzywno-owocowe,
- **II ŚNIADANIE**: sałatka owocowa, szklanka wody,
- **OBIAD**: zupa z gotowanych warzyw z dodatkiem ziół bez dodatku tłuszczu,
- **PODWIECZOREK**: sok warzywny,
- **KOLACJA**: sałatka warzywna.

III ETAPEM jest „wychodzenie z diety”, które obejmuje stopniowe wprowadzanie zdrowych a wykluczanych wcześniej pokarmów oraz stopniowe zwiększanie kaloryczności.

Jak działa dieta warzywno-owocowa?

Zwolennicy diety dr Dąbrowskiej przypisują jej **niezwykle właściwości detoksykujące i lecznicze**. W praktyce jak każdy post dieta ta powoduje „zastrzyk energii”, obniżenie poziomu glikemii, zmniejszenie ewentualnych obrzęków wodnych i oczywiście redukcję wagi. Redukcja ta bywa spektakularna, gdyż kaloryczność na poziomie poniżej 800 kcal pozwala uzyskać duży deficyt energetyczny i zgubić nawet 3–12 kg (zależnie od wagi wyjściowej i czasu stosowania diety).

Czy jest to dobra metoda leczenia otyłości

Nie. Sama autorka diety nazywa ją **postem leczniczym mającym poprawić stan zdrowia**, a nie sposobem na „odchudzanie”. Utracone kilogramy nie są tożsame z utratą tkanki tłuszczowej, gdyż duża część zredukowanej wagi to utracona woda i prawdopodobnie masa mięśniowa, gdyż jest to dieta niedoborowa m.in. co do zawartości białka.

W codziennej praktyce dietetycznej dość często spotykam osoby, które podjęły się kiedyś tej diety i niestety w przypadku pacjentów z otyłością zawsze słyszę o powrocie do wagi sprzed postu. W mojej ocenie osoby te mają później dużo większy opór przed wdrożeniem właściwej diety redukcyjnej, gdyż po pierwsze słowo „dieta” kojarzy im się z ogromnymi wyrzeczeniami („chrupanie todyg selera”), do których „trudno im się zabrać”, a po drugie oczekują spektakularnych efektów, a gdy ich nie ma (prawidłowa redukcja to 2 kg tkanki tłuszczowej / miesiąc), łatwo się poddają.

Należy też podkreślić, że długotrwałe stosowanie diety warzywno-owocowej wiąże się z **ryzykiem niedoborów pokarmowych**, a tym samym mogą się pojawić zaburzenia miesiączkowania u kobiet, wypadanie włosów, łamliwość paznokci, osłabienie masy kostnej, a także bóle brzucha lub biegunki związane z wysoką zawartością błonnika w diecie.

Zdaję sobie sprawę, że swoją opinią rozczaruję wszystkich szukających drogi na skróty, ale w procesie skutecznego leczenia otyłości takiej drogi po prostu nie ma. Trzeba pokładać sobie wiedzę o jedzeniu, emocje z nim związane, nauczyć się robić mądre zakupy i dopiero wprowadzać stopniowe zmiany w sposobie żywienia.

Oczywiście dziecie dr Dąbrowskiej nie można odmówić pewnych zalet –



jest ona solidnym treningiem samokontroli i wzbogaca dietę w warzywa i owoce. Uważam, że dobrym pomysłem jest zastosowanie od czasu do czasu pierwszego etapu diety, czyli np.

przez weekend jeść wyłącznie kasze, sezonowe warzywa i owoce oraz pestki i orzechy. Nasza wątroba nam za to podziękuje, a menu wzbogaci się o pyszne, kolorowe lekkie dania. ■



BADANIA PROFILAKTYCZNE FINANSOWANE PRZEZ NARODOWY FUNDUSZ ZDROWIA



PROGRAM PROFILAKTYKI CHOROBY ODTYTONIOWYCH (W TYM POCHP) etap podstawowy

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

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

PROGRAM PROFILAKTYKI GRUŻLICY

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

BADANIA SĄ WYKONYWANE WE WSZYSTKICH PRZYPADNIACH
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 PRZYPADNIACH:
Elbląska, Klaudyny, Kleczewska, Kochanowskiego, Łomianki, Sieciechowska, Szajnochy, Przy Agorze, 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 PRZYPADNIACH
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
O SZCZEGÓŁY ZAPYTAJ KOORDYNATORA POZ



NASTOLATKI POD PRESJĄ

Współczesna psychologia pogodziła wielowiekowych antagonistów, czyli zwolenników koncepcji umysłu dziecka jako pustej tablicy (łac. *tabula rasa*), na której zapisują się doświadczenia życiowe, oraz głosicieli idei, że dziecko rodzi się jako ukształtowana genetycznie miniatura dorosłego. Tym samym usunęła dylemat kultura czy natura, łącząc obie hipotezy. W rozwoju młodego człowieka równoważne znaczenie mają bowiem zarówno geny, jak i środowisko, w którym żyje, z uwzględnieniem czynników epigenetycznych, czyli dziedziczenia pozagenetycznego.

Jednorodność wczesnego rozwoju dziecka w środowisku domowym zostaje stopniowo uzupełniana przez oddziaływanie instytucji edukacyjnych (żłobek, przedszkole, szkoła), w których dużą rolę odgrywa wpływ wychowawców i nauczycieli oraz grupy rówieśniczej. Ten ostatni czynnik, czasami w postaci **ślabszej lub silniejszej presji rówieśniczej**, zaczyna mieć coraz większe znaczenie w okresie dojrzewania, stając się głównym źródłem emocji, zarówno pozytywnych, jak i negatywnych.

KONFORMIZM W KAŻDYM Z NAS?

W 1955 roku amerykański psycholog polskiego pochodzenia Solomon Asch przeprowadził jeden z najśłynniejszych eksperymentów psychologicz-

nych, dotyczący konformizmu normatywnego, który pojawia się wówczas, gdy jednostka dostosowuje swoje zachowanie do norm i oczekiwań panujących w grupie, aby zyskać akceptację i uniknąć odrzucenia. Poproszono ochotników, żeby przyrzekli się trzem liniom (A, B, C) i zdecydowali, do której z nich najbardziej podobny jest odcinek X narysowany obok. Kiedy badania wykonywane były w samotności, 99% prób zakończyło się sukcesem. Natomiast kiedy eksperyment przeprowadzany był grupowo, w towarzystwie siedmiu aktorów udających badanych, wyniki bardzo się zmieniły. Podstawieni uczestnicy w pierwszych dwóch próbach zgodnie udzielali prawidłowych odpowiedzi, ale w większości pozostałych mylili się celowo. Skutkowało to 63,2% poprawnych odpowiedzi w całej badanej grupie.

Zauważono jednak indywidualne różnicowanie, ponieważ ok. 5% badanych zawsze dostosowywało się do opinii grupy, jedna czwarta uczestników nie ulegała wpływom, a pozostałe osoby poddawały się konformizmowi przynajmniej w części prób. Podsumowując badania, można stwierdzić, że trzy czwarte badanych popełniło błąd przynajmniej w jednej z prób, a 95% osób przynajmniej raz nie zgodziło się z grupą. Co istotne, większość uczestników stwierdziła po badaniu, że pozostałe osoby udzielały błędnych odpowiedzi. Według Ascha wyniki ewidentnie wskazywały, że **większość badanych w większym lub mniejszym stopniu ulegała konformizmowi normatywnemu**, podporządkowując się niepisanej zasadom obowiązującym w danej grupie w obawie przed byciem spóstrzewanym.

CIERPIENIA MŁODEGO... CZŁOWIEKA

Dojrzewanie to rewolucyjny okres w rozwoju człowieka, zarówno pod względem **psychofizycznym, emocjonalnym, jak i duchowym**. O jego mózgu można powiedzieć, że jest w przebudowie, zwłaszcza w rejonach odpowiadających za regulację emocji, ocenę ryzyka, hamowanie pobudzenia i agresji. Dorastanie to przejmowanie kontroli przez płaty czołowe nad wcześniej dominującym układem limbicznym, odpowiedzialnym za zachowania impulsywne. Niestęchanie ważnym katalizatorem burzy neurohormonalnej w organizmie są wówczas relacje w grupie rówieśniczej, które na pewnym etapie rozwoju stają się najważniejsze. Młodzi ludzie często ulegają presji rówieśników, ponieważ **pragną być lubiani, boją się odrzucenia przez innych**, nie są pewni, czego naprawdę chcą. Jednocześnie często czują się dorośli, szczególnie w towarzystwie młodszych kolegów lub rodzeństwa, co również zaburza realistyczny odbiór rzeczywistości. W takich okolicznościach biologicznych i społecznych odrzucenie przez grupę rówieśniczą może być postrzegane jako jedno z **najgorszych doświadczeń w życiu**. I młody człowiek robi wszystko, żeby tego uniknąć.

TIKTOKOWI DŻIHADYŚCI

Nastolatki są bardzo podatni na presję różnego rodzaju, nie tylko w świecie „analogowym”, ale również w rzeczywistości wirtualnej. Przykładem niebezpiecznego wpływu w Internecie mogą być wydarzenia w Austrii, gdzie jesienią 2024 roku sąd w Grazu skazał pochodzącą z Czarnogóry czternastolatkę na dwa lata więzienia za planowanie zamachu z drugą nastolatką pochodzenia marokańskiego. Skazana złożyła przysięgę Państwu Islamskiemu (ISIS) oraz zamierzała podłożyć ładunek wybuchowy własnej roboty w kościele, supermarkecie lub na posterunku policji. W sądzie tłumaczyła, że potrzebowała przyjaciół, a w ISIS całkowicie ją zaakceptowali. Natomiast w szkole sobie nie radziła, kiedy jej dokuczali z powodu słabej znajomości niemieckiego, więc cały czas siedziała w samotności, przeglądając portale społecznościowe. Niepokoi skala zjawiska, ponieważ islamskiej radykalizacji ulega wielu młodych ludzi, zresztą nie tylko w Austrii, a kanałem wpływu lub wręcz presji są media społecznościowe. Dostęp do młodzieży „pogubionej”, rozgorączkowanej kontaktami z rówieśnikami oraz szukającej swojego

miejsca w życiu umożliwiły algorytmy wyszukujące potencjalnych odbiorców „prania mózgu”. Punktem wyjścia są z reguły: **samotność, doświadczenie dyskryminacji, wykluczenie z grupy rówieśniczej, potrzeba wspólnoty i uznania**. A później następuje indoktrynacja oraz mniejsze lub większe wywieranie presji przez zwerbowanych wcześniej rówieśników oraz dorosłych dżihadystów. Taki sam mechanizm funkcjonuje oczywiście również w innych grupach internetowych, skupionych wokół innych tematów czy światopoglądów.

RODZICE W AKCJI

Zagrożeniom związanym z presją rówieśniczą, zarówno w życiu realnym, jak i w rzeczywistości wirtualnej, można przeciwdziałać, dyskretnie obserwując swoje dzieci oraz reagując na potrzebę rozmowy i zrozumienia niepokojów i rozterek, skądinąd naturalnych. **Czućni rodzice i opiekunowie, którzy mają czas dla dzieci**, wychwycą każdy niepokojący sygnał, reagując odpowiednio do okoliczności. Pamiętajmy, że zawsze można się zwrócić o fachową pomoc do wychowawców, pedagogów, psychologów czy psychoterapeutów. Wsparciem może też być literatura, sztuka film, zwłaszcza że są to formy atrakcyjne dla odbiorców, kojarzące się bardziej z rozrywką niż nauką. Można też poszukać środowisk lub grup wsparcia wywierających tzw. **pozytywną presję rówieśniczą**, prowadzącą do zmian w zachowaniu i wyborach korzystnych zarówno dla nastolatka, jak i jego otoczenia. Znalezienie nowego hobby, wprowadzenie pozytywnych nawyków edukacyjnych czy pomoc innym ludziom, indywidualnie lub w ramach organizacji pozarządowych, to różne sposoby na niepokoję okresu dojrzewania oraz znalezienie swojego miejsca w życiu. Są to również znakomite sposoby na emocjonalne uwolnienie się z niesprzyjającego środowiska rówieśniczego. Oczywiście dorośli również mogą ulec presji środowiskowej niekorzystnie wpływającej na ich życie, dlatego ważne, żeby sami znajdowali sposoby radzenia sobie w trudnych emocjonalnie relacjach, a przez swoje zachowania i wybory dawali przykład najmłodszym.

NA KOZETCE U FREUDA

Presja społeczna, w tym rówieśnicza, stanowi ważne zagadnienie w naukach psychologicznych. Psycholodzy społeczni uważają, że kształtuje ona zachowania indywidualne i grupowe. Analizując wpływ norm społecznych,

oczekiwań otoczenia i presji rówieśniczej na decyzje, wybory i działania ludzi. Według przedstawicieli psychologii rozwojowej presja społeczna odgrywa istotną rolę przede wszystkim w rozwoju dzieci i młodzieży, wpływając na kształtowanie poczucia własnej wartości oraz postaw wobec siebie i innych. Zdaniem psychologów klinicznych **presja społeczna stanowi jeden z głównych czynników wpływających na zdrowie psychiczne, rozwój i zachowanie osób**. Może prowadzić do różnorodnych problemów, takich jak lęk, depresja, zaburzenia zachowania, szczególnie gdy jest silna. Kiedy zbyt duża presja na tyle obniża samoocenę oraz poczucie własnej wartości, że utrudnia ogólne funkcjonowanie, warto skonsultować się ze specjalistą, szczególnie w przypadku dzieci i młodzieży. W zależności od potrzeb można zastosować terapię indywidualną, która uzmysławia źródła i skutki presji oraz uczy, jak sobie radzić w trudnych sytuacjach. Z kolei terapia grupowa zapewnia wymianę doświadczeń oraz wzajemne wsparcie. Wybór metody podyktowany jest indywidualnymi wskazaniami oraz oczekiwaniami pacjenta i rodziców.

Relacje z innymi ludźmi mogą przybierać różny charakter, zmieniający się w zależności od wieku, doświadczeń i środowiska, w którym się żyje. Ważne, aby umieć uzewnętrzniać swoją osobowość, nie obawiając się wyrażania otwarcie opinii oraz odważnie stawiać granice osobom usiłującym je przekraczać. Presja rówieśnicza może być przytłaczająca, dlatego **ważne jest wsparcie rodziców, opiekunów, wychowawców**. Wtedy warto poszukać innego grona znajomych oraz budujących przykładów w literaturze czy filmie, a w razie potrzeby skorzystać również z terapii. Presja otoczenia np. na bardziej efektywną naukę może przybrać też formę pozytywną, budującą i rozwijającą pod warunkiem, że za bardzo nie zestresuje.

Pamiętajmy jednak, że to wszystko jest w naszych głowach, że odbiór słów i czynów innych ludzi zależy w dużej mierze od nas samych. Bądźmy odważni w naszych myślach i działaniach, a może zainspirujemy również innych do otwartego wyrażania własnych poglądów na otaczający nas świat oraz społeczne interakcje.

ANITA KARYKOWSKA

Zdjęcie: Pixabay

Źródła: „Gazeta Wyborcza” 3.01.2025, Wikipedia.

Hasło z poprzedniej krzyżówki brzmiało: OSTEOPOROZA, rebusu: PEDIATRA, rozwiązanie sudoku zamieszczamy na dole strony. Nagrodę wylosowała pani Ewa Woźniak-Rudowska. Gratulujemy!

WSZYSTKIE ROZWIĄZANIA krzyżówki (wystarczy hasło), sudoku i rebusu zamieszczonych w bieżącym numerze, nadesłane

KRZYŻÓWKA Z HASŁEM

do naszej redakcji (również na adres e-mail: zdrowie.pacjenta@spzzlo.pl) do 1 września 2025 r., wezmą udział w losowaniu zestawu gadżetów firmowych SPZZLO Warszawa-Żoliborz. Prosimy o podanie informacji kontaktowych, w tym numeru telefonu.

1. Chorwacka perła Adriatyku

2. Ze stolicą w Sewilli

3. Smoki z...

4. „Mauzoleum” miłości w Indiach – Tadź...

5. Kanały, gondole i dożowie

6. Półwysep z majańskimi piramidami

7. Miasto Antonio Gaudiego

8. Z Koloseum, Panteonem i Forum Romanum

9. ... Picchu – stanowisko archeologiczne w Peru

10. Dla zakochanych

11. Można posłuchać tam fado

12. Nusa... – wyspa w Indonezji słynąca z pięknych plaż

13. Z Domem Mikołaja Kopernika i Muzeum Piernika

REBUS

Litery z numerowanych pól wyrazów przenieś do kwadratów poniżej. W ten sposób utworzysz główne hasło rebusu.

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

4	5		
---	---	--	--



6			
---	--	--	--

3	2	
---	---	--



1		7	
---	--	---	--

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).

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

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



Zuzanna Markowska 3a SP 209



Karol Zych 5a SP 391



Natalia Wiśniewska 2e SP 80



Weronika Leska 2c SP 53



Amelia Bardzińska 1b SP 53

KONKURS PLASTYCZNY ROZSTRZYGNIĘTY!

Mamy przyjemność poinformować, że został rozstrzygnięty zorganizowany przez SPZZLO Warszawa Żoliborz-Bielany konkurs plastyczny pod hasłem:

**Negatywne emocje niech idą precz,
relaks psychiczny to ważna rzecz.
Mały czy duży, sprawny czy nie,
co zrobić ze stresem i smutkiem, wie.**



Każdy uczestnik mógł zgłosić jedną pracę wykonaną dowolną techniką w formacie bloku rysunkowego. Zainteresowanie było ogromne, a uczestnicy – uczniowie żoliborsko-bielanckich szkół podstawowych wykazali się różnorodnością stylów i podejścia do tematu.

Prace oceniliśmy w kategoriach wiekowych, wyróżniając rysunki charakteryzujące się kreatywnością i wyobraźnią. Poniżej 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!

LISTA OSÓB WYRÓŻNIONYCH

SP 53: Krzysztof Annusewicz 3d, Amelia Bardzińska 1b, Hugo Białek 2b, Hanna Bielicka 3d, Emilia Blonski 1a, Filip Drzazga 3d, Liwia Figacz 2b, Joanna Grabska 1a, Małgorzata Kaczmarek 3a, Karolina Koselska 1a, Zofia Krawczyk 1b, Antonina Kun 2c, Weronika Leska 2c, Polina Liashuk 2b, Mikołaj Lis 2b, Jakub Rygacki 2b, Cecilia Spagnol 3d, Stefan Spagnol 1a, Tymoteusz Soszyński 3d, Marcelina Sakiewicz 1a, Viktoriia Svrydenko 2b, Melania Śliwowska 2b, Julia Śliwowska 2b, Stanisław Skłodowski 2b, Elizaveta Torop 1a, Tatsiana Urubleuskaya 2b, Alicja Wąsersztum 1a, Adam Wielowiejski 1a, **SP 68:** Ada Łagodzińska 5b, Lidia Maszewska 7b; **SP 80:** Jakub Goc 4c, Małgorzata Kazio 4c, Kinga Kołakowska 5c, Viacheslav Litvin 7d, Wiktoria Ociessa 6b, Klaudia Wiśniewska 5b, Natalia Wiśniewska 2e; **SP 92:** Alicja Czongka 3a, Violetta Duz 1a, Adela Gordiejczuk 3a, Marcelina Kruk 3a, Aleksandra Maciejuk 1a, Maria Mateja 1a, Marcelina Malinowska 2s, Wiktoria Malinowska 2s, Maria Postna 3a, Antonina Sosnowska 3a,

Michalina Stolarzak 4b, Kaja Waś 3a, Nadia Wierzbicka 2s, Julia Zdunek 3a; **SP 209:** Amelia Krysiak 3a, Zuzanna Markowska 3a, Maja Strzałkowska 3a, Wiktoria Wróblewska 3a; **SP 267:** Helena Adamowicz 1c, Iwan Bakinowski 2a, Tadeusz Biardzki 2a, Iga Kiliszek 3a, Tymon Kozłowski 2a, Jagoda Masłowska 3b, Liliana Paźniewska 2a, Leon Rendzner 3b, Barbara Sikora 1c, Jakub Zajac 6b; **SP 293:** Patrycja Bednarz 5a, Blanka Karpińska 4c, Zofia Kostecka 4c, Nina Luto 7a, Jan Machciński 4c, Elizaveta Makarevich 5b, Leon Marchewka 4c, Barbara Mierzejewska 4a, Aleksandra Milińska 5b, Bartosz Onyśk 4b, Helena Pieniak 4c, Gabriela Semerau-Siemianowska 4a, Jagoda Sobczyńska 5a, Dorota Spólnicka 5c, Otylia Sugiera 7b, Paulina Sumińska 5a, Zofia Witostawska 4a, Anna Zagalska 5c; **SP 352:** Barbara Wysocka 3f; **SP 391:** Hanna Jakubik 5b, Marcelina Malicka 3b, Iwo Malicki 4a, Maurycy Malicki 6b, Anna Siudy 4b, Karol Zych 5a; **SP 392:** Maria Federczyk 5b, Karolina Szutowicz-Kośła 1a.



Joanna Grabska 1a SP 53



Klaudia Wiśniewska 5b SP 80



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

Koordynator POZ 532 414 540

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

01-922 Warszawa ul. Conrada 15
Rejestracja 22 663 21 54

Koordynator POZ (tylko dorośli)
880 525 907

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

PRZYCHODNIA SPECJALISTYCZNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY

01-574 Warszawa
ul. Kochowskiego 4

Rejestracja 22 839 47 36:

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

PRZYCHODNIA ŻEROMSKIEGO

01-887 Warszawa ul. Żeromskiego 13

Rejestracja POZ

22 834 24 31, 784 406 562

Koordynator POZ (tylko dorośli)
880 527 413

- Poradnia POZ (dorośli)
- Pracownia EKG, USG • Punkt pobrania 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

Koordynator POZ 532 407 416

- Poradnia POZ
- Poradnia Ginekologiczno-Położnicza
- Poradnia Rehabilitacji i Fizykoterapii dla Dorosłych
- Pracownia EKG • Punkt pobrania krwi

PRZYCHODNIA FELIŃSKIEGO

01-513 Warszawa, ul. Felińskiego 8

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

Koordynator POZ (tylko dorośli)
532 408 564

- Poradnia POZ • Pracownia EKG
- Punkt pobrania krwi
- Poradnia Stomatologiczna dla dzieci i dorosłych 798 118 283

PRZYCHODNIA PRZY AGORZE

01-960 Warszawa
ul. Przy Agorze 16B

tel. 22 11 66 800

Koordynator POZ 532 406 681

- Poradnia POZ
- Poradnia Ginekologiczno-Położnicza
- Pracownia EKG • Punkt pobrania krwi
- Oddział Dnienny Rehabilitacji

PRZYCHODNIA ŁOMIANKI

05-092 Łomianki ul. Szpitalna 6

Rejestracja 22 751 10 55, 728 829 413

Koordynator POZ 880 527 373

- Poradnia POZ – dzieci i dorośli
- PORADNIE:
 - Stomatologiczna 692 420 988
 - Ginekologiczno-Położnicza
 - Urologiczna • Chirurgiczna
 - Kardiologiczna
- Pracownia EKG • Punkt pobrania 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

Koordynator POZ 880 788 810

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

PORADNIA MEDYCYNY PRACY
22 633 48 34

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

Koordynator POZ 538 516 182

- Poradnia POZ – dzieci i dorośli
- Poradnia Ginekologiczno-Położnicza
- Centrum Zdrowia Psychicznego
- Poradnia Zdrowia Psychicznego
- Dnienny Ośrodek Psychogeriatryczny
- Poradnia Geriatryczna
- Oddział Dnienny Rehabilitacji
- Dział Fizjoterapii • Pracownia EKG
- Punkt pobrania krwi

PRZYCHODNIA KLAUDYNY

01-684 Warszawa ul. Klauudy 26B

Rejestracja 22 833 00 00

Koordynator POZ 880 788 012

- Poradnia POZ – dzieci i dorośli
- PORADNIE:
 - Endokrynologiczna
 - Gastroenterologiczna
 - Kardiologiczna • Okulistyczna
 - Pulmonologiczna
 - Ginekologiczno-Położnicza
 - Stomatologiczna dla Dzieci i Młodzieży 795 156 229
- Pracownia EKG • Punkt pobrania krwi
- Pracownia Gastroskopii
- Pracownia Kolonoskopii

PRZYCHODNIA SIECIECHOWSKA

01-928 Warszawa
ul. Sieciechowska 4

Centrala: 22 561 57 60, 22 561 57 62,
22 561 57 72

Koordynator POZ 532 406 395

- Poradnia POZ – dzieci i dorośli
- PORADNIE:
 - Ginekologiczno-Położnicza
 - Reumatologiczna • Neurologiczna
 - Kardiologiczna
- Pracownia EKG • Punkt pobrania krwi