



Zdrowie Pacjenta

Nr 3 (80)
JESIEŃ 2025

www.spzzlo.pl



podmiot leczniczy
miasta stołecznego
Warszawy

PRZEWODNIK PO SYSTEMIE OCHRONY ZDROWIA

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
WRZECIONO 10C
wtorek i czwartek
godz. 15.45, 16.30

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

Zdrowie Pacjenta

Nr 3 (80) JESIEŃ 2025

PRACUJĘ W SPZZLO

Lubię ludzi i lubię im pomagać – rozmowa z MARIOLĄ SIUS, przełożoną pielęgniarek przychodni Szajnochy

4

GINEKOLOG RADZI

Jesień życia kobiety

6

DIETETYK RADZI

Zdrowe odchudzanie. Dieta o niskim indeksie glikemicznym

8

WARTO WIEDZIEĆ

Twój przewodnik po systemie ochrony zdrowia

10

JEDNOSTKA W ZBIOROWOŚCI

W dojrzałym ciele zdrowy duch

12

AKTUALNOŚCI

Zdrowie w centrum uwagi – wyzwania i kierunki zmian na XXXIV Forum Ekonomicznym w Karpaczu

14

Kosmiczne 99. Urodziny Placu Wilsona

16

XVI edycja konkursu dla młodzieży polonijnej. Głowy koronowane

17

Konkurs literacki dla dzieci i młodzieży

19

WOLNE CHWILE

Krzyżówka. Rebus. Sudoku

18



Szanowni Czytelnicy! **W**racamy po wakacjach i urlopach do obowiązków szkolnych i pracowniczych oraz lektury jesiennej „Zdrowia Pacjenta”. Aktualne wydanie zaczynamy od kolejnego wywiadu z cyklu „Pracuję z SPZZLO Warszawa Żoliborz-Bielany”. Tym razem rozmawiamy z przełożoną pielęgniarek przychodni Szajnochy Mariolą Sius na temat funkcjonowania naszej największej przychodni i jednocześnie siedziby SPZZLO Warszawa Żoliborz-Bielany.

W tym numerze kończymy cykl „Ginekolog radzi” artykułem o kolejnym ważnym etapie życia kobiety, czyli okresie menopauzy. Z kolei w dziale żywieniowym napisaliśmy o diecie opartej na niskim indeksie glikemicznym, która wydaje się rozsądnym rozwiązaniem problemów z nadwagą lub otyłością.

Z przyjemnością proponujemy nowy cykl „Twój przewodnik po systemie ochrony zdrowia”, który – naszym zdaniem – dla każdego pacjenta będzie stanowił kompendium niezbędnej wiedzy o tym, na jakich zasadach funkcjonują publiczne podmioty lecznicze. Opublikowaliśmy również informacje o XXXIV Forum Ekonomicznym w Karpaczu, w którym jak co roku miałam przyjemność uczestniczyć, oraz tekst o gali XVI edycji konkursu „Być Polakiem”, w której również z dużą satysfakcją brałam udział.

Dla dzieci i młodzieży ze szkół na terenie Żoliborza i Bielany, nad którymi SPZZLO Warszawa Żoliborz-Bielany sprawuje opiekę medyczną, ogłosiliśmy konkurs literacki pt. „Samobadanie? To żaden wstyd. Ty masz kontrolę, a to jest hit! Profilaktyka działa skutecznie, piersi i jądra – badaj koniecznie”. Nagrody jak zawsze będą finansowane przez Urząd m.st. Warszawy.

6 września br. braliśmy udział w Kosmicznych 99. Urodzinach Placu Wilsona, o czym można przeczytać w dziale „Aktualności”.

Z okazji Międzynarodowego Dnia Osób Starszych, obchodzonego 1 października, w cyklu „Jednostka w zbiorowości” opublikowaliśmy poradnik, jak wydłużyć życie w dobrej kondycji psychofizycznej.

Jak zawsze zapraszamy do rozrywki intelektualnej – krzyżówki, rebusu oraz sudoku.

Małgorzata Zaława-Dąbrowska

Małgorzata Zaława-Dąbrowska
dyrektor SPZZLO Warszawa
Żoliborz-Bielany



GE
PARD
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-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:

Anita Karykowska, Marek Machała,
Barbara Nagórko, Mariola Sius,
Łukasz Sius, Małgorzata Zaława-
Dąbrowska, 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



W zawodzie pracuje pani już prawie 40 lat, a w SPZZLO Warszawa Żoliborz-Bielany jedynie 10 lat krócej. Uczyla się pani najpierw w Liceum Medycznym w Warszawie, potem w Akademii Humanistyczno-Ekonomicznej w Łodzi. Nie żałuje pani wyboru trudnego, wymagającego zawodu?

Konkretnie 38 lat, gdyż miałam krótką przerwę. Nigdy nie żałowałam tego wyboru. Lubię ludzi i lubię im pomagać. Codziennie chętnie wstaję do pracy, bo wiem, że spotkam się z fajnymi osobami i nowymi wyzwaniami. To daje siłę.

Specjalizowała się pani w pielęgniarstwie rodzinnym. Co to dokładnie znaczy? Dlaczego wybór akurat takiej specjalizacji?

Ukończyłam kurs specjalistyczny pielęgniarstwa rodzinnego, ale zawsze chciałam pracować na chirurgii. Swoją karierę zawodową rozpoczęłam od pracy na bloku operacyjnym chirurgii jako instrumentariuszka, a później była to oczywiście poradnia chirurgiczna w naszej przychodni.

Przełożoną pielęgniarek jest pani od 20 lat. Czy zarządzanie zespołem pielęgniarek, rejestratorek oraz personelu sprzątającego wymaga specjalnych umiejętności kierowniczych lub psychologicznych? Jak pani radzi sobie z niewątpliwymi w podmiocie leczniczym wyzwaniami?

Pielęgniarką koordynowaną jestem dokładnie od 18 lat. Wcześniej byłam pielęgniarką w poradni chirurgicznej. W 2008 roku rozpoczęłam studia I stopnia z zakresu ekonomiki i orga-

LUBIĘ LUDZI I LUBIĘ IM POMAGAĆ

Rozmowa z **MARIOŁĄ SIUS**, przełożoną pielęgniarek przychodni Szajnochy

nizacji ochrony zdrowia, które wpłynęły w znacznym stopniu na mój sposób zarządzania. Początki nie były łatwe, ale razem z personelem zorganizowaliśmy sobie fajną współpracę. Przez te wszystkie lata staram się słuchać ludzi i być im pomocna. Wzajemnie się wspieramy w trudnych chwilach i razem staramy się pokonać wszelkie trudności. To ludzie tworzą klimat i atmosferę w pracy.

Stanowicie zgrany zespół? Spotykacie się po pracy?

Przyjaźnie oczywiście się zawiązują i relacje czasami zostają na długo po zakończeniu pracy.

Czym różni się przychodnia przy Szajnochy 8 od pozostałych placówek SPZZLO Warszawa Żoliborz-Bielany? Jakie usługi realizujecie?

Nasza przychodnia jest największą z placówek tego typu na terenie Żoliborza i Bielany. Oprócz poradni POZ jest 13 poradni specjalistycznych, a także pracownia RTG, mammografii, EKG, USG oraz KTG, laboratorium analityczne oraz poradnie stomatologiczna i rehabilitacji dla dzieci i dorosłych.

Na Szajnochy i w pozostałych poradniach POZ na Żoliborzu, Bielaniech oraz w łomiankach od maja br. można skorzystać z programu Moje Zdrowie. Dlaczego warto?

Program Moje Zdrowie rozpoczął się w czerwcu i daje on pacjentom narzędzia do lepszej kontroli i zarządzania swoim zdrowiem, a także wczesnego wykrywania różnych chorób. Pacjenci mogą wykonać badania w rozszerzonym zakresie, a także ustalić indywidualny plan profilaktyki zdrowotnej.

Jest pani w świetnej formie fizycznej – jeździ pani na rolkach, ćwiczy w siłowni. Jak często? Ma pani jakiegoś trenera czy nad kondycją pracuje pani sama?

Sport towarzyszy mi od dziecka: najpierw w szkole podstawowej, średniej, później aktywność z moim synkiem. Zawsze starałam się ćwiczyć – w siłowni, na basenie, był też czas biegania i jazdy na rowerze. Zawsze chciałam nauczyć się jazdy na rolkach, ale nie miałam odwagi. Dopiero w wieku 50 lat zdradziłam to marzenie mojemu dziecku. Na drugi dzień miałam już rolki, ochraniacze na ręce i nogi i najlepszego nauczyciela w postaci mojego syna. Teraz często jeżdżę na rolkach sama lub z synem i sprawia mi to radość.





Ma pani zmysł artystyczny. Robi pani piękną biżuterię, w tym bardzo efektowne bransoletki. Robi też pani na drutach.

Nie wiem, czy to zmysł artystyczny, czy fakt, że nie lubię nic nie robić. Zawsze wynajduję sobie różne zajęcia. Poza tym dziecko dorosło, usamodzielniało się, więc mam dużo czasu, który trzeba zagospodarować. Do robienia biżuterii zainspirował mnie oczywiście Internet i postanowiłam spróbować. Wciągnęło mnie to na parę lat i było fajną zabawą, która dawała satysfakcję. Obecnie pochtoneły mnie druty. Już jako dziecko coś próbowałam nimi tworzyć, obserwując moją babcię, która piękne dziergała, a teraz robię sobie sweterki z naturalnych włókien.



Zdradzi nam pani swoje najbliższe plany zawodowe i prywatne?

Nie lubię planować, wolę żyć chwilą i cieszyć się każdym dniem.

Dziękuję za rozmowę.

Anita Karykowska

Zdjęcia: Anita Karykowska,
Mariola Sius, Łukasz Sius



BADANIA PROFILAKTYCZNE FINANSOWANE PRZEZ NARODOWY FUNDUSZ ZDROWIA



PROGRAM PROFILAKTYKI CHOROÓB 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 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
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.

Dostępne są dwa rodzaje badań przesiewowych: ● schemat tradycyjny: klasyczna cytologia wykonywana co 3 lata
● schemat nowy: test HPV HR z genotypowaniem, wykrywający DNA lub RNA wirusa brodawczaka ludzkiego (HPV) o wysokim ryzyku onkogennym w wymazie z szyjki macicy, wykonywany co 5 lat; jeśli wynik testu jest dodatni, z tego samego materiału wykonuje się dodatkowo cytologię na podłożu płynnym (LBC).

**BADANIA SĄ WYKONYWANE W NASTĘPUJĄCYCH PRZYPADNIACH:
Elbląska, Klaudyny, Kleczewska, Kochanowskiego, Łomianki, Sieciechowska, Szajnochy, Przy Agorze, Żeromskiego**

PROGRAM PROFILAKTYKI UKŁADU KRAŻENIA

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 MAMMOGRAFIKNE

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 MAMMOGRAFIKNE
SĄ WYKONYWANE
w Przychodni Szajnochy – pracownia MMG**

**ZAPRASZAMY NA BEZPŁATNE BADANIA PROFILAKTYCZNE
O SZCZEGÓŁY ZAPYTAJ KOORDYNATORA POZ**

JESIEŃ ŻYCIA KOBIETY

Przekwitanie to okres w życiu kobiety, który może się wiązać z wieloma zmianami fizycznymi i emocjonalnymi, ale także z wyzwaniem dotyczącymi aktywności zawodowej, życia rodzinnego oraz ogólnego samopoczucia. Dla wielu pań ten etap życia oznacza istotne zmiany w postrzeganiu swojej roli w społeczeństwie i w pracy, a także w sposobie zarządzania stresem, energią i czasem.

ANDRZEJ TOMECKI, ginekolog

Jest to proces naturalny, który oznacza stopniowe przejście organizmu kobiety z okresu płodnego do momentu, gdy przestaje mieć regularne cykle menstruacyjne aż do braku miesiączek, czyli menopauzy. Może trwać kilka lat, a jest związany z wieloma zmianami hormonalnymi, emocjonalnymi i fizycznymi.

Etapy przekwitania

Okres ten możemy podzielić na trzy główne fazy, które omawiam poniżej.

Perimenopauza. Ta faza przejścia przed menopauzą może trwać od kilku miesięcy do kilku lat, a zazwyczaj zaczyna się po 45. roku życia. Jajniki zaczynają wówczas produkować mniej estrogenów i progesteronu, co prowadzi do nieregularnych cykli menstruacyjnych. Kobieta może doświadczać pierwszych objawów menopauzy, takich jak:

- nieregularne miesiączki,
- zmiany nastroju (drażliwość, nerwowość),
- zwiększona potliwość, uderzenia gorąca na przemian z uczuciem zimna,
- problemy ze snem,
- zmiany w libido.

Menopauza. O menopauzie mówimy, gdy od ostatniej menstruacji upłynął rok. Zwykle występuje między 45. a 55. rokiem życia, chociaż może to być wcześniej lub później. Średnia w Polsce i Europie Środkowej to ukończone 51 lat. W tym czasie jajniki przestają wytwarzać hormony (głównie estrogen i progesteron), co kończy zdolność do poczęcia dziecka. Objawy mogą obejmować: uderzenia gorąca, poczucie suchości w pochwie, zmiany nastroju, utratę energii, problemy z koncentracją. Cechą charakterystyczną otyłości rozwijającej się w okresie menopauzy jest odkładanie się tłuszczu na brzuchu i pośladkach. Tłuszcz gromadzi się również wewnątrz jamy brzusznej.

Postmenopauza. To okres, który następuje po menopauzie, kiedy miesiączki już nie występują, i trwa około 5 lat. W tym czasie objawy związane z perimenopauzą i menopauzą zwykle zaczynają ustępować, ale kobieta nadal może doświadczać długoterminowych zmian zdrowotnych związanych ze spadkiem poziomu estrogenów. Zwiększa się także ryzyko takich problemów jak osteoporoza (osłabienie kości) i choroby układu krążenia.

Objawy przekwitania

Mogą być różne i występować w różnym stopniu intensywności, zależnie od organizmu kobiety. Najczęstsze z nich to:

- **uderzenia gorąca i potliwość nocna** – nagłe poczucie gorąca, często zaczynające się od klatki piersiowej i szyi, to jeden z najbardziej charakterystycznych objawów,
- **zaburzenia snu** – problemy z zasypianiem lub częste budzenie się w nocy,
- **zmiany nastroju** – wahania nastroju, depresja, drażliwość, a także lęki,
- **utrata libido** – spadek zainteresowania życiem seksualnym, związany z brakiem estrogenów,
- **suchość pochwy** – utrata nawilżenia w wyniku spadku poziomu estrogenów, co może prowadzić do bólu podczas stosunków seksualnych,
- **problemy z pamięcią i koncentracją** – trudności w skupieniu się lub zapominanie rzeczy.

Leczenie i zarządzanie objawami przekwitania

Mimo że menopauza jest procesem naturalnym, wiele kobiet decyduje się na leczenie objawów, które mogą znacznie wpłynąć na jakość życia. Poniżej wymieniam dostępne opcje leczenia.

Terapia hormonalna (HTZ). Polega na podawaniu hormonów (głównie



estrogenów i/lub progesteronu) w celu złagodzenia objawów, takich jak uderzenia gorąca czy suchość pochwy. Jest skuteczna, ale nieodpowiednia dla niektórych kobiet, szczególnie tych z obciążeniami w wywiadzie rodzinnym rakiem piersi, trzonu macicy, problemów sercowo-naczyniowych czy zakrzepów.

Leczenie niehormonalne. Polega na przyjmowaniu suplementów diety z izoflawonami soi, czerwonej koniczyny łączonych z witaminą D lub innymi składnikami (pomagającymi zapobiegać osteoporozie).

Zmiany stylu życia:

- **dieta:** zwiększenie spożycia wapnia i witaminy D, zmniejszenie spożycia tłuszczów nasyconych i cukrów, aby wspierać zdrowie kości i serca,
- **regularna aktywność fizyczna:** ćwiczenia pomagające w redukcji stresu, poprawie nastroju, utrzymaniu ogólnej dobrej formy,
- **techniki relaksacyjne:** medytacja, joga, tai chi, pomagające radzić sobie z emocjonalnymi zmianami i poprawiające jakość snu.

Terapie alternatywne. Akupunktura i medycyna chińska mogą łagodzić objawy, zwłaszcza związane z uderzeniami gorąca i zaburzeniami snu.

Ryzyko chorób jako długoterminowe skutki przekwitania

Ze względu na spadek poziomu estrogenów po menopauzie kobiety mogą być bardziej narażone na choroby takie jak:

- **osteoporoza:** kości stają się bardziej kruche i podatne na złamania,
- **choroby układu sercowo-naczyniowego:** spadek poziomu estrogenów zwiększa ryzyko chorób serca i nadciśnienia tętniczego,

- **problemy urologiczne:** takie jak nietrzymanie moczu i suchość pochwy,
- **insulinooporność i cukrzyca:** z wiekiem zmniejsza się wrażliwość na insulinę, co może prowadzić do rozwoju cukrzycy,
- **depresja i zaburzenia nastroju,**
- **choroby neurodegeneracyjne:** ryzyko chorób otępiennych.

Warto pamiętać, że u każdej kobiety przekwitanie przebiega inaczej i z różnym nasileniem objawów.

Współpraca z lekarzem, dbanie o zdrowie fizyczne i emocjonalne, a także świadome podejście do leczenia i stylu życia pomagają przejść przez ten okres w najbardziej komfortowy sposób.

Aktywność zawodowa a przekwitanie

Okres przekwitania może wpływać na aktywność zawodową kobiety na różne sposoby. W tym czasie wiele pań doświadcza zmian, które mogą wpływać na ich wydajność, motywację czy zaangażowanie w pracę:

Zmiany energetyczne i fizyczne.

W wyniku wahań hormonalnych, zwłaszcza w perimenopauzie, kobiety mogą odczuwać zmniejszoną energię, zmiany w koncentracji i spadek sił vitalnych. Uderzenia gorąca, nocne poty czy problemy ze snem mogą negatywnie wpływać na poziom aktywności i wydajność w pracy.

Problemy ze snem.

Są one częstym objawem perimenopauzy oraz postmenopauzy i mogą prowadzić do obniżenia jakości odpoczynku, co z kolei może skutkować trudnościami w koncentracji, pamięci i ogólnej efektywności zawodowej.

Zmiany nastroju.

Zmiany poziomów hormonów mogą powodować wahania nastroju, drażliwość, a czasem uczucie niepokoju lub depresji, co wpływa na relacje w pracy i motywację do działania.

Wyzwania związane ze stresem.

Wiele kobiet w tym okresie życia ma już ustabilizowaną karierę zawodową, co oznacza, że mogą mieć więcej obowiązków, zarówno zawodowych, jak i rodzinnych. Łączenie obowiązków zawodowych z zarządzaniem domem i rodziną bywa obciążające.

Korzyści z pracy w okresie przekwitania

Mimo wyzwań okres przekwitania może być również czasem rozwoju zawodowego i osobistego. Wiele kobiet doświadcza wtedy większej pewności siebie i lepszej kontroli nad swoim ży-

ciem, co może przełożyć się na sukcesy zawodowe.

Doświadczenie i mądrość.

Wiele pań w tym wieku ma bogate doświadczenie zawodowe i życiowe, które pozwala im podejmować bardziej trafne decyzje, zarządzać stresem i efektywnie rozwiązywać problemy.

Stabilność finansowa.

Dla niektórych kobiet okres przekwitania to czas, kiedy osiągają najwyższy poziom stabilności finansowej w życiu zawodowym, co daje większą pewność siebie i swobodę podejmowania decyzji.

Poczucie misji i celu.

Wiele kobiet właśnie po 50. roku życia zaczyna realizować swoje pasje zawodowe lub osobiste, a także odgrywa rolę mentora młodszych kolegów i koleżanek w pracy.

Rozwój kariery.

Kobiety w tym wieku często przechodzą na stanowiska kierownicze, podejmują się nowych wyzwań zawodowych lub rozwijają swoje kariery w nowych kierunkach, realizując marzenia zawodowe, które wcześniej były zaniedbane.

Jak dbać o aktywność fizyczną w okresie przekwitania

Aktywność fizyczna w okresie przekwitania jest szczególnie ważna nie tylko dla zdrowia ciała, ale i umysłu. Regularne ćwiczenia pomagają łagodzić objawy menopauzy, takie jak uderzenia gorąca, zmiany nastroju czy zaburzenia snu, a także poprawiają ogólne samopoczucie.

Ćwiczenia aerobowe.

Bieganie, szybki marsz, pływanie, jazda na rowerze – te formy aktywności wspierają zdrowie układu krążenia, poprawiają nastrój i pomagają w utrzymaniu zdrowej wagi ciała.

Ćwiczenia siłowe.

Wspomagają utrzymanie gęstości kości (prewencja osteoporozy) oraz pomagają w utrzymaniu siły mięśniowej, co jest istotne dla poprawy ogólnej sprawności fizycznej i funkcji motorycznych.

Joga i pilates.

Idealne dla osób, które chcą poprawić elastyczność, równowagę i zredukować stres. Bardzo pomocne dla problemu wysiłkowego nietrzymania moczu jest wykonywanie ćwiczeń mięśni Kegla. Regularne wykonywanie takich aktywności może łagodzić napięcia emocjonalne i fizyczne.

Taniec.

Często postrzegany jako forma relaksu i zabawy pozwala na wyrażenie siebie, poprawia nastrój i ma pozytywny wpływ na układ sercowo-naczyniowy.

Spacer i czas na świeżym powietrzu. Regularne spacer w naturze nie tylko pomagają utrzymać aktywność fizyczną, ale także poprawiają zdrowie psychiczne i redukują stres.

Zarządzanie stresem i równowaga praca – życie

W miarę przechodzenia przez okres przekwitania wiele kobiet zaczyna szukać nowych sposobów zarządzania stresem i odnalezienia równowagi między pracą a życiem osobistym.

Planowanie.

Efektywne planowanie czasu pracy i odpoczynku staje się kluczowe w okresie przekwitania. Regularne przerwy w pracy, czas na relaks i na aktywności pozazawodowe pomagają utrzymać energię i zmniejszyć wypalenie zawodowe.

Wsparcie.

Mogą nim być rozmowy z rodziną czy dzielenie się doświadczeniami z osobami będącymi w podobnym wieku.

Praca nad elastycznością.

Zmiana podejścia do pracy, np. zmniejszenie liczby lub przesunięcie godzin pracy, przejście na pracę częściowo zdalną, często redukuje presję związaną z wymaganiem zawodowymi i obowiązkami domowymi.

Praca a społeczne postrzeganie kobiet w okresie przekwitania

Kultura zawodowa i społeczne postrzeganie kobiet w okresie przekwitania również może stanowić wyzwanie. Istnieje pewna społeczna opinia wokół pań przechodzących menopauzę, która może wpływać na to, jak są traktowane w pracy. Warto zatem stawiać na edukację i otwartą komunikację na temat zdrowia i zmian, które zachodzą w organizmach kobiet w tym okresie. ■

Dla utrzymania dobrego zdrowia zachęcamy do uczestniczenia w realizowanych w naszych przychodniach programach profilaktycznych:

● CYTOLOGICZNYM

dla kobiet w wieku 25–64 lata
– we wszystkich poradniach ginekologicznych

● MAMMOGRAFICZNYM

dla kobiet 45–74 lata
– w pracowni RTG przychodni przy ul. Szajnochy 8.



ZDROWE ODCHUDZANIE

DIETA O NISKIM INDEKSIE GLIKEMICZNYM

W poprzednich wydaniach kwartalnika omawialiśmy dietę ketogeniczną oraz warzywno-owocową (dr Dąbrowskiej) jako metody odchudzania często wybierane przez osoby z otyłością. Ustaliliśmy, że chociaż diety te potrafią doprowadzić do szybkiej utraty masy ciała, to ich stosowanie nie zawsze jest bezpieczne dla zdrowia, a uzyskane efekty zazwyczaj nie są trwałe. W tym wydaniu poświęcimy uwagę diecie o niskim indeksie glikemicznym.

URSZULA GRZYWACZ, dietetyk

Na czym polega dieta o niskim indeksie glikemicznym?

Jej istota to ograniczenie węglowodanów łatwo przyswajalnych, czyli takich, po których spożyciu szybko wzrasta nam poziom glukozy we krwi. Aby rozpoznać takie pokarmy, można korzystać z tzw. tabel indeksu glikemicznego, ale upraszczając temat, ograniczamy głównie: cukier, słodycze, produkty zawierające syrop glukozowo-fruktozowy lub sól, pszenne pieczywo, białe makarony, piwo, kłuski i placki ziemniaczane, pierogi, naleśniki, chipsy, frytki (patrz tabela).

Ważną zasadą diety jest rozpoczynanie posiłku od surowych warzyw oraz tłaczenie węglowodanów z białkiem (jaja, mięso, ryby, rośliny strączkowe, naturalne produkty mleczne) lub tłuszczem (awokado, orzechy, oliwy), czyli np. owoce spożywamy nie same, ale z dodatkiem jogurtu i orzechów.

Czy ta dieta jest łatwa w stosowaniu?

Uważam, że tak, ponieważ nie jest restrykcyjna i nie eliminuje żadnych grup pokarmów. Nie oznacza rezygnacji z pieczywa, lecz zamianę kaj-

zerek na pieczywo żytnie, orkiszowe, graham. Możemy spożywać ziemniaki, ale gotowane, a nie w formie frytek. Jemy mięso i ryby, ale nie dodajemy im pszennej panierki. Mamy również możliwość wkomponować w tę dietę desery, używając ksylitolu lub erytrytolu zamiast zwykłego cukru.

Czy są przeciwwskazania do stosowania diety o niskim indeksie glikemicznym?

Dieta ta zawiera dużą ilość błonnika, więc nie jest wskazana dla osób z chorobami przewodu pokarmowego (choroba wrzodowa żołądka, stany zapalne jelit, ostre zapalenie trzustki itp.). W przypadku osób zdrowych może być stosowana nawet u dzieci i kobiet w ciąży.



PRODUKTY WSKAZANE I PRZECIWWSKAZANE W DIECIE O NISKIM INDEKSIE GLIKEMICZNYM

TYCH UNIKAJ	TE WYBIERAJ
cukier (sacharoza) – słodycze, ciasta, ciastka, lizaki, landrynki, napoje słodzone cukrem, lody	ksylitol, erytrytol – możesz wykorzystywać te naturalne słodziki do przygotowywania ciast i deserów, ew. wybierać gotowe produkty, w których cukier zastąpiono ksylitolem
syrop glukozowy, fruktozowy, kukurydziany itp., stód, karmel, będące dodatkami do żywności	wybieraj produkty bez dodatku słodu i syropów (czytaj etykiety)
pszenica (biała mąka) – pszenne pieczywo, kajzerki, chatka, ciasto drożdżowe, pieczywo tostowe, herbatniki, biszkopty, naleśniki, lane kluski, pierogi	pieczywo żytnie razowe, pełnoziarniste lub pytlowe, chleb lub bułki orkiszowe, chleb gryczany, grahamki, ciastka pełnoziarniste, makarony z mąki durum ugotowane <i>al dente</i>
kasza manna, kasza kuskus	kasza gryczana, pęczak, jęczmienna drobna, bulgur, orkiszowa
makaron ryżowy, płatki ryżowe, wafle ryżowe, dmuchany ryż	ryż basmati, ryż brązowy, ryż dziki i czerwony, komosa ryżowa
wyroby z kukurydzy – płatki kukurydziane, kasza kukurydziana, chrupki kukurydziane, chleb i makaron bezglutenowy z mąki kukurydzianej, popcorn	gotowana kukurydza
wyroby z ziemniaków – kopytka, kluski śląskie, mąka ziemniaczana, prażynki, chipsy, placki ziemniaczane, frytki, ziemniaki pieczone itp.	ziemniaki gotowane nieubijane
mięsa i ryby w panierce, np. kotlet schabowy, nuggety	mięsa i ryby pieczone, gotowane, duszone, grillowane, smażone bez panierki
słodzone produkty mleczne, np. serki waniliowe, słodzone jogurty owocowe	naturalne jogurty, kefiry, maślanki, twarożki
piwo, nalewki, słodkie wino	

Czy jest to dobry sposób odchudzania?

Tak. Z założenia dieta z niskim indeksem glikemicznym jest przeznaczona dla cukrzyków, ale świetnie sprawdza się w odchudzaniu w ogóle. Osoby z otyłością nagminnie skarżą się na niepokonalny głód i wzmożony apetyt na słodkie pokarmy, a problemy te pozwala rozwiązać dieta z niskim indeksem glikemicznym. Za jej pomocą można też „cofnąć” insulinooporność, która często jest przyczyną nadmiernych kilogramów.

Kiedy przestrzegamy omawianych tu zasad, znacznie dłużej odczuwamy sytość po posiłkach. Nie doprowadzamy do gwałtownych wahań glukozy, które wywołują niepokonalną chęć zjedzenia czegoś słodkiego. Ponadto jest to dieta, która pomaga modelować dobre nawyki żywieniowe. Gdy łamiemy jej zasady, spożywając np. drożdżówkę z dżemem popitą słodkim napojem, czujemy po posiłku senność, a po godzinie pojawia się uczucie głodu i spadek nastroju – pozwala

nam to dostrzec, jak bardzo nasze samopoczucie zależy od tego, co jemy, i motywuje nas do dokonywania dobrych wyborów. Redukcja wagi wy-

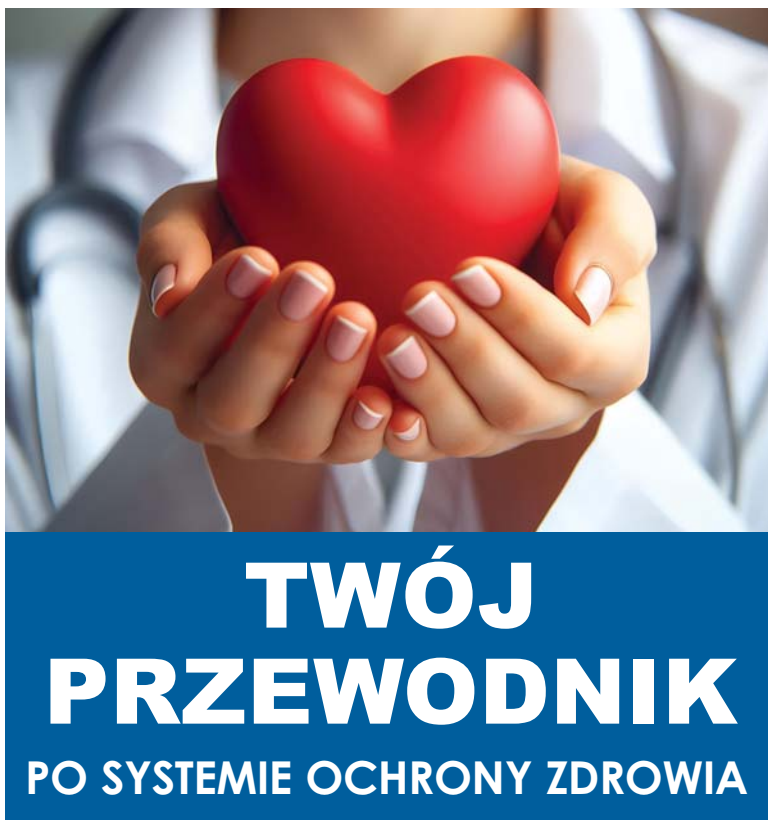
stępująca po tej diecie jest znacznie częściej trwała niż w przypadku diet omawianych w poprzednich wydaniach kwartalnika. ■



JAK DZIAŁA POLSKI SYSTEM OCHRONY ZDROWIA

Polski system ochrony zdrowia – przyznajmy to szczerze – może wydawać się skomplikowany, a czasem wręcz tajemniczy. Słyszymy opinie pełne frustracji: „Lekarz nie chciał mi dać skierowania na badanie”, „Ciągłe w tych kolejkach trzeba czekać”. Brzmi znajomo? Zdecydowanie tak. I choć w tych wypowiedziach jest ziarno prawdy, nie do końca odzwierciedlają rzeczywistość.

KATARZYNA STAROBRAT, inspektor ds. obsługi pacjenta



TWÓJ PRZEWODNIK PO SYSTEMIE OCHRONY ZDROWIA

Dlatego warto wiedzieć, jak naprawdę funkcjonuje publiczna opieka zdrowotna w Polsce, kto odpowiada za leczenie, skąd pochodzą pieniądze i jakie prawa przysługują pacjentom. Zrozumienie tych mechanizmów nie tylko pomaga odnaleźć się w systemie, ale też zmniejsza stres związany z wizytą u lekarza.

Rozpoczynamy więc cykl artykułów „Twój przewodnik po systemie ochrony zdrowia”, który, mam nadzieję, okaże się lekturą zarówno ciekawą, jak i przydatną. Naszym celem jest przybliżenie realiów funkcjonowania publicznej opieki zdrowotnej i pomoc w zrozumieniu praw oraz obowiązków pacjenta.

Kto odpowiada za leczenie w Polsce?

Polski system ochrony zdrowia działa jak skomplikowana, wielowarstwowa machina. Każdy jej element pełni określoną funkcję, a gdy coś zawodzi, całość funkcjonuje mniej sprawnie. Aby lepiej zrozumieć, kto odpowiada za leczenie, warto przyrzeć się poszczególnym „trybikom”:

- **Ministerstwo Zdrowia** – to tutaj ustala się kierunki rozwoju systemu, wprowadza nowe przepisy, standardy leczenia, a także programy profilaktyczne. Można je porównać do centrali sterowania, która decyduje, w jakim kierunku system ma się roz-

wijać i jakie są priorytety w opiece zdrowotnej.

- **Narodowy Fundusz Zdrowia (NFZ)** – odpowiada za zarządzanie pieniędzmi pochodzącymi ze składek zdrowotnych. To NFZ podpisuje umowy z przychodniami, szpitalami i innymi placówkami medycznymi, a następnie przekazuje im środki finansowe, dzięki którym pacjenci mogą korzystać z leczenia.

- **Placówki medyczne** – m.in. takie jak nasz Samodzielny Publiczny Zespół Zakładów Lecznictwa Otwartego – to miejsca, gdzie pacjent rzeczywiście otrzymuje opiekę. Placówki wykonują świadczenia zgodnie z kontraktem z NFZ, dbając o pacjentów i przestrzegając obowiązujących standardów jakości.

- **Personel medyczny** – lekarze, pielęgniarki, położne, fizjoterapeuci, diagnosty laboratoryjni, farmaceuci i ratownicy medyczni to osoby, które codziennie pracują, aby pacjent otrzymał skuteczną i bezpieczną pomoc. Dzięki nim system, choć skomplikowany, może działać w praktyce.

Można to zobrazować w prosty sposób: Ministerstwo Zdrowia ustala zasady, NFZ zarządza pieniędzmi, placówki medyczne realizują świadczenia, a personel medyczny diagnozuje i leczy. Każdy element jest niezbędny, aby opieka zdrowotna funkcjonowała sprawnie.

Skąd pochodzą pieniądze na leczenie

Publiczna opieka zdrowotna w Polsce jest finansowana przede wszystkim ze **składek zdrowotnych**. Każda osoba, która pracuje na umowie o pracę, umowie zlecenia czy prowadzi działalność gospodarczą, co miesiąc odprowadza obowiązkową składkę zdrowotną. Składka ta trafia w pierwszej kolejności do Zakładu Ubezpieczeń Społecznych (ZUS), a następnie jest przekazywana do NFZ, który finansuje świadczenia medyczne udzielane pacjentom w ramach publicznego systemu ochrony zdrowia. Fundusz ten następnie dzieli pieniądze między wszystkie placówki medyczne w kraju, które zawarły z nim kontrakt na świadczenie usług medycznych.

Warto podkreślić, że dostęp do leczenia w ramach NFZ nie jest zarezerwowany wyłącznie dla osób pracujących. System ubezpieczeń zdrowotnych w Polsce został tak skonstruowany, aby **każdy obywatel miał prawo do podstawowej opieki zdrowotnej**, niezależnie od tego, czy aktualnie pracuje, studiuje, czy znajduje się w trudnej sytuacji życiowej.

Jak działa ubezpieczenie zdrowotne

Być ubezpieczonym oznacza mieć prawo do korzystania z opieki zdrowot-

nej finansowanej przez NFZ. Ubezpieczenie mają nie tylko osoby, które same płacą składki, ale też członkowie rodziny, studenci, emeryci, renciści i osoby zgłoszone przez różne instytucje. Ważne jest, aby figurować w systemie – wtedy NFZ pokrywa koszty leczenia.

Prawo do leczenia finansowanego przez NFZ mają m.in.:

- **pracujący i przedsiębiorcy** – płacą składki zdrowotne,
- **członkowie rodzin ubezpieczonych** – dzieci, małżonki, czasem rodzice lub dziadkowie, jeśli mieszkają razem,
- **studenci** – zgłoszeni przez uczelnię, jeśli nie mają innego ubezpieczenia,
- **bezrobotni** – zgłoszeni przez urząd pracy, nawet bez zasiłku,
- **emeryci i renciści** – zgłaszani automatycznie przez ZUS lub Kasę Rolniczego Ubezpieczenia Społecznego (KRUS),
- **osoby w trudnej sytuacji** – zgłaszane przez ośrodki pomocy społecznej.

Przykłady z życia pacjenta:

- 22-letnia studentka korzysta z ubezpieczenia dzięki zgłoszeniu przez uczelnię,
- 65-letni emeryt sam nie płaci składek, bo robi to ZUS, a mimo to ma prawo do wszystkich świadczeń NFZ,
- bezrobotny zarejestrowany w urzędzie pracy ma prawo do leczenia, nawet jeśli nie pobiera zasiłku.

Jak zweryfikować prawo do świadczeń?

W każdej placówce medycznej twój status ubezpieczenia jest sprawdzany w systemie Elektronicznej Weryfikacji Uprawnień Świadczeniobiorców (eWUŚ). Jeśli pojawi się zielony komunikat, oznacza to, że masz prawo do świadczeń finansowanych przez NFZ.

Gdy system pokaże czerwony komunikat, nie wpadaj w panikę, nadal możesz skorzystać z opieki. Jeśli wiesz na pewno, że jesteś ubezpieczony, możesz w takiej sytuacji:

- okazać dokument potwierdzający prawo do świadczeń, np. zaświadczenie z zakładu pracy, legitymację emeryta lub rencisty,
- okazać aktualne zgłoszenie do ubezpieczenia zdrowotnego.

Jeśli nie masz przy sobie żadnego dokumentu, możesz złożyć oświadcze-

nie o swoim prawie do świadczeń – druk dostaniesz w rejestracji.

Potwierdzenie swojego prawa do świadczeń znajdziesz także na Internetowym Koncie Pacjenta (IKP).

Co zapewnia NFZ?

Pacjent objęty ubezpieczeniem zdrowotnym ma prawo do:

- wyboru lekarza rodzinnego, pielęgniarki i położnej POZ,
- leczenia w przychodniach i szpitalach, które mają podpisany kontrakt z NFZ,
- badań laboratoryjnych i diagnostycznych,
- opieki specjalistycznej,
- leczenia szpitalnego,
- refundowanych leków,
- udziału w programach profilaktycznych, które pomagają w wykrywaniu chorób we wczesnym stadium i zapobieganiu poważnym komplikacjom zdrowotnym.

Dlaczego czasem musimy czekać?

Przyczyny są różne:

- ograniczona liczba lekarzy w poszczególnych specjalizacjach,
- niedofinansowanie i limity świadczeń NFZ,
- rosnące zapotrzebowanie na opiekę medyczną wśród społeczeństwa,
- starzenie się społeczeństwa i wzrost liczby chorób przewlekłych.

Warto pamiętać, że w **natłych przypadkach** pomocy udzielają natychmiast:

- **zespół ratownictwa medycznego (ZRM)** – numer alarmowy 999 lub 112, jeśli życie pacjenta jest zagrożone,
- **szpitalny oddział ratunkowy (SOR)** – osobom z nagłymi, poważnymi problemami zdrowotnymi, takimi jak zawały, udary, ciężkie urazy.

Warto wiedzieć: do SOR nie zgłaszamy się w przypadkach, które nie wymagają natychmiastowej pomocy, np. infekcji czy rutynowych badań kontrolnych.

Jakie prawa ma pacjent?

Każdy pacjent w Polsce ma prawa, które chronią jego godność i zapewniają odpowiednią opiekę, szczególnie do:

- rzetelnej informacji o stanie zdrowia,

- poszanowania godności i intymności podczas wizyty,
- dostępu do własnej dokumentacji medycznej,
- składania skarg i odwołań, jeśli uważa, że jego prawa zostały naruszone.

Jeżeli pacjent poczuje, że jego prawa zostały złamane, może złożyć skargę w placówce, w której się leczy, lub innej właściwej instytucji.

Publiczna i prywatna opieka zdrowotna

W Polsce funkcjonują dwa sektory ochrony zdrowia:

• **System publiczny** – finansowany ze składek zdrowotnych, gwarantuje każdemu dostęp do świadczeń medycznych. To podstawowy filar systemu, zapewniający leczenie w przychodniach i szpitalach posiadających kontrakt z NFZ.

• **System prywatny** – działa równolegle i jest dobrowolny. Pacjenci płacą samodzielnie za usługi medyczne. Prywatna opieka jest uzupełnieniem, nie zastępuje systemu publicznego.

Warto pamiętać: korzystając z prywatnej opieki, nadal masz prawo do leczenia w ramach NFZ.

Podsumowanie

System ochrony zdrowia w Polsce jest skomplikowany, ale jego główna idea jest prosta: wszyscy płacimy składki zdrowotne, a w zamian mamy prawo do leczenia finansowanego przez NFZ w placówkach medycznych.

To właśnie publiczna opieka zdrowotna – w tym nasz ZOZ – zapewnia leczenie wszystkim obywatelom, niezależnie od sytuacji finansowej czy zawodowej. Prywatny sektor jest uzupełnieniem i nie zastępuje publicznej opieki medycznej.

Teraz, gdy znasz już podstawy funkcjonowania polskiego systemu ochrony zdrowia, łatwiej ci będzie korzystać z opieki medycznej w sposób świadomy.

W kolejnych odcinkach naszego przewodnika podamy praktyczne wskazówki, dzięki którym korzystanie z publicznej opieki zdrowotnej będzie łatwiejsze, szybsze i mniej stresujące. Celem jest, aby każdy pacjent czuł się pewnie i bezpiecznie w polskim systemie ochrony zdrowia. ■



W DOJRZAŁYM CIELE ZDROWY DUCH!

Z badań nad bliźniętami monozygotycznymi wynika, że o naszej długowieczności decydują styl życia oraz środowisko, w którym funkcjonujemy, natomiast geny oddziałują jedynie w ok. 25%. To dla nas wszystkich jednocześnie dobra i zła wiadomość, ponieważ mamy pewien wpływ na długość i jakość naszego życia, jednak nie mamy już żadnych wymówek...

Dobłą okazją, żeby przeanalizować korelację między aktywnością społeczną, intelektualną i fizyczną seniorów a ich lepszym zdrowiem i dłuższym życiem jest Międzynarodowy Dzień Osób Starszych, świętowany rokrocznie 1 października. Dodatkowo Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) oraz Organizacja Narodów Zjednoczonych lata 2021–2030 ogłosiły Dekadą Zdrowego Starzenia się, ze względu na ogólnoswiatową tendencję demograficzną.

NIEBIESKIE STREFY DŁUGOWIECZNOŚCI... NIE ISTNIEJĄ

W mediach regularnie powtarza się informacja, że istnieją regiony wyróżniające się wyjątkowo długim życiem autochtonów. Na całym świecie jest ich tylko pięć, a należą do nich wyspa Ikaria w Grecji, miasto Loma Lida w Kalifornii w Stanach Zjednoczonych, przylądek Nicoya w Kostaryce, wyspa Okinawa w Japonii oraz Sardynia we Włoszech. Powstała nawet kategoria supercentenarian (superstulatków), osób powyżej 110 lat, które często mieszkają w tych strefach. Jest tylko jedno „ale”: takie strefy mogą w ogóle nie istnieć, ponieważ długowieczność

osób tam badanych bywa w wielu przypadkach podważana ze względu na niewiarygodność danych dotyczących dat narodzin i śmierci, zwłaszcza że to przeważnie biedne i tradycyjne społeczności.

Za odkrycie, że wielu stulatków z oaz długowieczności w rzeczywistości nie osiągnęło takiego sędziwego wieku, ponieważ mieszkali w miejscach, w których nieprawdopodobnie prowadzono ewidencję urodzeń i zgonów, Nagrodę Ig Nobla¹ w 2024 roku otrzymał australijsko-brytyjski politolog Saul Justin Newman. Naukowiec wykazał, że za nieścisłości odpowiadały zarówno błędy urzędników, jak i oszustwa emerytalne rodzin seniorów, które w ten sposób chciały przywłaszczyć nienależne im środki finansowe.

„ŻYWY BUDDA” Z TOKIO

W 2010 roku z okazji przygotowań do Dnia Szacunku dla Ludzi Starszych japońscy urzędnicy postanowili odwie-

dzić Sogenie Kato, który miał mieć 111 lat, a tym samym być najstarszym mieszkańcem stolicy. Przez wiele poprzednich lat nie udawało im się spotkać z mężczyzną, ponieważ rodzina tłumaczyła niemożność odwiedzin złym stanem zdrowia lub jakimiś innymi przyczynami. Kiedy jednak wybrali się bez zapowiedzi, ku swojemu wielkiemu zdziwieniu w jego sypialni znaleźli... z mumifikowane zwłoki Sogenie, który zmarł prawdopodobnie w listopadzie 1978, w wieku 79 lat. Rodzina informację o jego śmierci zachowała w tajemnicy przez trzydzieści dwa lata, chcąc dalej uzyskiwać świadczenia emerytalne oraz ustanowić rekord długowieczności i otrzymywać związane z tym dodatkowe korzyści finansowe.

Po przybyciu urzędników bliscy próbowali jeszcze przekonać, że jego stan to automumifikacja (jap. *sokushin-jobutsu*), czyli osiągnięcie stanu świętości przez stanie się „żywym Buddą”. Była to dawna buddyjska praktyka religijna, polegająca na zagłodzeniu się w celu naturalnej mumifikacji w pozycji medytacyjnej, siedzącej, zakazana w Japonii jeszcze w XIX wieku. Niestety z powodu złego stanu zachowania zwłok nie udało się ustalić rzeczywistej przyczyny śmierci, jednak prawdopodobnie była ona naturalna. Szokujące odkrycie zapoczątkowało poszukiwania innych „zaginionych” stulatków

¹Nagroda Ig Nobla to humorystyczny odpowiednik Nagrody Nobla, przyznawany za prace naukowe, które „najpierw śmieszą, a potem skłaniają do myślenia” oraz za odkrycia, które „nie mogą lub nie powinny być powtarzane”. Nagrody są wręczane od 1991 roku przez czasopismo naukowe *Annals of Improbable Research*, a ceremonia odbywa się na Uniwersytecie Harvarda.

z powodu niepełnej dokumentacji. Okazało się, że nie było informacji o stanie zdrowia aż... 234 354 osób w wieku powyżej stu lat (sic!). Oczywiście nie oznacza to, że osiągnięcie sędziwego wieku w dobrym zdrowiu jest niemożliwe, gdyż każdy z nas ma szansę dożyć stu lat dzięki wprowadzeniu zmian w codziennych wyborach.

JAK ZOSTAĆ SUPERAGERSEM?

Osoby w wieku powyżej 80 lat, które funkcjonują psychofizycznie jak ludzie w wieku średnim, to wyjątkowa grupa, którą się regularnie bada, aby poznać mechanizmy spowolnienia starzenia się. Różne badania wskazują na działania korzystne dla naszego zdrowia, które często sprowadzają się do tzw. **10 zasad zdrowego stylu życia**. Podstawa to: **zbilansowana dieta**, bogata w warzywa, owoce, pełnoziarniste produkty zbożowe oraz zdrowe źródła białka (ryby, nasiona roślin strączkowych) i tłuszczów (orzechy, oliwa z oliwek). Należy unikać tzw. śmieciowego jedzenia, zawierającego niewiele wartości odżywczych, za to „puste” kalorie, czyli żywności wysoko przetworzonej, zawierającej duże ilości cukru, soli i tłuszczów trans.

Drugim ważnym elementem jest **regularna aktywność fizyczna** (marsz, pływanie, jazda na rowerze, taniec, joga) co najmniej 150 minut tygodniowo. Należy również **unikać używek**, w tym papierosów oraz alkoholu. Jeszcze stosunkowo niedawno naukowcy podawali tzw. bezpieczną dawkę alkoholu, jednak ostatnie badania udowodniły, że nie ma takiej, nawet wytrawnego czerwonego wina. Istotna jest również **profilaktyka**, w tym regularne wykonywanie badań, zgodnie ze wskazaniami dla danej grupy wiekowej. Chociaż słońce ma istotne znaczenie dla wytwarzania witaminy D w skórze, nadmierna ekspozycja jest bardzo szkodliwa, przyczyniając się do rozwoju nowotworów, w tym najbar-

ziej niebezpiecznego czerniaka. Dlatego należy się przed nim chronić, unikając zbyt długiego przebywania latem na słońcu w godz. 10.00–15.00 oraz często stosując kremy z filtrem.

Nie zapominajmy o znaczeniu **higieny osobistej**, w tym regularnym myciu rąk oraz całego ciała, która może przysparzać pewnych trudności w starszym wieku. Jednak nawyki wyrobione w młodości oraz wprowadzenie technicznych usprawnień (uchwyty w wannie, specjalny taboret pod prysznicem, maty antypoślizgowe) ułatwiają codzienne zabiegi sanitarne.

WAŻNA ROLA PRZYJACIOŁ

Ważnym aspektem naszego życia, który wpływa na jego długość i jakość i z którego roli coraz bardziej zdajemy sobie sprawę, są **relacje społeczne**, które powinniśmy regularnie utrzymywać przez całe życie. Osoby aktywne towarzysko z reguły są zdrowsze, szczęśliwsze, rzadziej zapadają na depresję i demencję. Jeśli z różnych przyczyn nie mamy osób bliskich, możemy skorzystać z pomocy instytucjonalnej, dziennych domów opieki lub klubów seniora. Ogólne **dbanie o zdrowie psychiczne** poprzez budujące relacje społeczne, umiejętność odpoczynku i resetu emocjonalnego, a w razie potrzeby pomoc specjalistów i farmakoterapię to kolejny ważny element wpływający na nasze zdrowie i jego długość.

Istotna jest również odpowiednia **ilość snu, 7–8 godzin dziennie**. Jego niedobór prowadzi do kłopotów z koncentracją oraz jest przyczyną wielu schorzeń, w tym, co może być zaskakujące – otyłości. Równie istotne jest **zarządzanie stresem**, który w nadmiarze jest jednym z głównych czynników chorób, w tym układu sercowo-naczyniowego i nowotworów. Każdy może znaleźć dla siebie „sposób” na stres. Może to być medytacja, joga, spacer, rozmowy z bliskimi, kontakt z przyrodą i zwierzętami, ważne jedynie, że-

by działało. Pamiętajmy również o zachowaniu **równowagi pomiędzy pracą i obowiązkami a życiem prywatnym i odpoczynkiem**.

NAUKA TO POTĘGI KLUCZ

Dla naszego dobrego funkcjonowania w świecie, nie tylko w aspekcie starzenia się, ważne jest **ciągle uczenie się nowych rzeczy, stawianie sobie celów i dążenie do ich realizacji oraz poznawanie odmiennych perspektyw i zagadnień**. Podobno im jakiś temat jest dla nas bardziej nowy i odległy, tym lepiej, bo wymaga włożenia większego wysiłku, co skutkuje powstaniem nowych połączeń pomiędzy neuronami w mózgu. A to opóźni proces starzenia się, a tym samym pojawienia się ewentualnych chorób neurodegeneracyjnych, takich jak demencja, choroba Alzheimera czy Parkinsona. Można wybrać naukę zupełnie nowego języka, np. japońskiego czy arabskiego, gry na instrumencie, tańca, rysunku lub czegokolwiek innego, co by nas zainspirowało. Nowe wrażenia mogą nam również zapewnić książki, filmy, sztuka oraz wyjazdy – w im bardziej egzotyczne miejsca, różniące się w wielu aspektach od naszej rzeczywistości, tym lepiej.

Chociaż niebieskie strefy długowieczności prawdopodobnie nie istnieją, to są jednak społeczności, w których większy odsetek stanowią sprawni seniorzy. Są to z reguły miejsca z przyjaźniejszymi warunkami klimatycznymi, dostępem do bogatego wyboru produktów spożywczych oraz szacunkiem dla doświadczenia życiowego osób starszych.

Jednakże niezależnie od tego, gdzie żyjemy, sami możemy kształtować naszą przyszłość, dokonując właściwych wyborów i po prostu dbając o siebie. Oby nam się wszystkim udało...

ANITA KARYKOWSKA

Zdjęcie: Pixabay

Literatura: pl.wikipedia.org

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

WYZWANIA I KIERUNKI ZMIAN NA XXXIV FORUM EKONOMICZNYM W KARPACZU

ZDROWIE W CENTRUM UWAGI

W dniach 2–4 września 2025 r. w Karpaczu odbyło się XXXIV Forum Ekonomiczne, jedno z najważniejszych wydarzeń gospodarczo-społecznych w Europie Środkowo-Wschodniej, w którym po raz kolejny uczestniczyła dyrektor SPZZLO Warszawa Żoliborz-Bielany pani Małgorzata Zaława-Dąbrowska.



Tegoroczna edycja odbyła się pod hasłem „Czas transformacji – jaka będzie Europa przyszłości?”, a wśród poruszanych zagadnień nie mogło zabraknąć tematów związanych z ochroną zdrowia.

Tematyka zdrowotna, tradycyjnie już obecna na Forum, miała w tym roku szczególnie silną reprezentację – zarówno w głównych panelach konferencyjnych, jak i w ramach Forum Ochrony Zdrowia. Ekspertki, przedstawiciele administracji, kadra medyczna, naukowcy oraz liderzy sektora medycznego dyskutowali o przyszłości systemów opieki zdrowotnej w kontekście wyzwań cywilizacyjnych, technologicznych i środowiskowych.

Jednym z kluczowych tematów była **dekarbonizacja ochrony zdrowia w Europie**. W panelu zatytułowanym „Troska o pacjentów to troska o planetę – dekarbonizacja ochrony zdrowia w Europie” dyskutowano o tym, jak sektor zdrowotny może ograniczać swój ślad węglowy, jednocześnie dbając o jakość leczenia i komfort pacjentów. Ekspertki zwracali uwagę na konieczność zrównoważonego rozwoju placówek medycznych, racjonalnego gospodarowania zasobami i inwestowania w energooszczędne technologie.

Zdrowie psychiczne było kolejnym istotnym tematem debaty. Paneliści podkreślali, że rosnąca liczba przypadków depresji, lęków czy wypalenia za-

wodowego wymaga nowego podejścia systemowego – integracji opieki psychiatrycznej z podstawową opieką zdrowotną, rozwoju profilaktyki oraz przełamывania społecznych stereotypów. Zwrócono również uwagę na potrzebę edukacji zdrowotnej i większego wsparcia dla dzieci i młodzieży w tym zakresie.

W kontekście **chorób cywilizacyjnych, takich jak cukrzyca, otyłość czy nadciśnienie**, zwrócono uwagę na dramatyczny wzrost zapadalności na nie w ostatnich latach. Skutki tych schorzeń, które dotyczą coraz większej liczby osób, to nie tylko obniżenie jakości życia pacjentów, ale także rosnące koszty społeczne i obciążenie systemu ochrony zdrowia. Uczestnicy debat podkreślali rolę profilaktyki, edukacji żywieniowej oraz aktywności fizycznej w zapobieganiu tym chorobom.

Z kolei temat **zdrowia dzieci i młodzieży** był omawiany w kontekście wyzwań związanych z cyfryzacją życia codziennego. Ekspertki wskazywali na negatywny wpływ nadmiernego korzystania z urządzeń elektronicznych na rozwój fizyczny i psychiczny młodych ludzi oraz konieczność wdrażania programów promujących zdrowy styl życia w szkołach i rodzinach.

Dużym zainteresowaniem cieszyły się również panele poświęcone **nowoczesnej onkologii i diagnostyce**, podczas których poruszano temat **personalizacji terapii, dostępu do innowacyjnych leków oraz rozwoju szybkiej, precyzyjnej diagnostyki nowotworów**. Prelegenci wskazywali na potrzebę inwestycji w technologie medyczne oraz poprawę koordynacji opieki onkologicznej na poziomie krajowym.

Ważnym punktem debaty była także **rola szczepień ochronnych i walka z dezinformacją w tym zakresie**. Ekspertki podkreślali, że spadek zaufania do szczepień w niektórych grupach

społecznych stanowi realne zagrożenie dla zdrowia publicznego. Konieczne są zatem kampanie edukacyjne, transparentna komunikacja ze strony instytucji publicznych oraz współpraca z mediami i środowiskami naukowymi.

Podczas tegorocznego Forum Ekonomicznego nie zabrakło kluczowych tematów związanych z **rozwojem nowoczesnej medycyny**. Jednym z najczęściej powracających wątków była kwestia przyspieszenia badań klinicznych – nie tylko z perspektywy innowacyjności, ale także przyczyn częstego spowalniania wprowadzania nowych terapii na rynek. Panel dotyczący tej tematyki zgromadził przedstawicieli świata nauki, przemysłu farmaceutycznego, administracji publicznej oraz organizacji pacjenckich.

Eksperti zgodzili się co do jednego: aby badania kliniczne mogły rozwijać się dynamiczniej, konieczna jest większa równowaga między potrzebą ochrony pacjenta a elastycznością w podejściu do procedur regulacyjnych. Jak wskazała dr Anna Krajewska, reprezentująca Agencję Badań Medycznych, „nie możemy mówić o innowacji, jeśli procedury jej wdrażania pozostają w epoce analogowej”. Postulowano m.in. uproszczenie procesów zatwierdzania badań, lepsze wykorzystanie danych cyfrowych, a także stworzenie jednolitego środowiska współpracy między ośrodkami badawczymi w kraju i za granicą.

Dużo uwagi poświęcono również **systemowi ochrony zdrowia i jego finansowaniu**. Debaty koncentrowały się wokół kluczowego pytania: co utrudnia pacjentom dostęp do skutecznego leczenia. W trakcie sesji takich jak „**Zamknięte drzwi systemu: jak przełamać barierę finansowania?**” czy „**Proszę czekać – jak długo jeszcze?**” omawiano realne konsekwencje niedofinansowania placówek medycznych do świadczeń. Szczególnie istotne były rozmowy o **transformacji szpitali w dobie ograniczonych zasobów – zarówno ludzkich, jak i finansowych** – oraz o tym, jak skutecznie łączyć misję medyczną z zasadami ekonomii. W panelu „**Medycyna czy biznes – jak pogodzić zysk z misją?**” próbowano odpowiedzieć na pytanie, w jaki sposób zapewnić równowagę pomiędzy potrzebami pacjentów a wymogami efektywnego zarządzania.

XXXIV Forum Ekonomiczne w Karpaczu, w tym Forum Ochrony Zdrowia pokazały, że zdrowie nie jest już tematem interesującym jedynie sektor me-



dycy – stało się kwestią strategiczną o wymiarze społecznym, gospodarczym i środowiskowym. Wspólna refleksja nad przyszłością systemu ochrony zdrowia w Polsce i Europie to krok w stronę bardziej zrównoważonego, nowoczesnego i odpornego modelu opieki zdrowotnej – zorientowanego na potrzeby pacjenta, dostępnego i bezpiecznego.

W dniu zakończenia XXXIV Forum Ekonomicznego w Karpaczu odbyła się uroczysta gala wręczenia prestiżowych nagród, które corocznie przyznawane są osobistościom, firmom oraz jednostkom samorządu terytorialnego wyróżniającym się szczególnymi osiągnięciami i zaangażowaniem na rzecz rozwoju społeczno-gospodarczego.

Jednym z kluczowych momentów wieczoru było wręczenie nagród w ramach Rankingu Samorządów. W kategorii miasta na prawach powiatu wy-

różnienie otrzymała Warszawa, a nagrodę w imieniu władz stolicy odebrał zastępca prezydenta m.st. Warszawy pan Tomasz Mencina. Pani dyrektor Małgorzata Zaława-Dąbrowska miała przyjemność i zaszczyt osobiście pogratulować panu prezydentowi, wyrażając uznanie dla osiągnięć oraz podkreślając, jak ważne jest docenienie pracy samorządów na forum ogólnopolskim.

To szczególne wyróżnienie stanowi zaszczyt dla miasta, a jednocześnie potwierdza skuteczność działań władz Warszawy na rzecz jej mieszkańców oraz rozwoju lokalnego.

ANNA USIADEK

sekretarka-asystentka dyrektora SPZZLO Warszawa Żoliborz-Bielany

Zdjęcia: Małgorzata Zaława-Dąbrowska



KOSMICZNE 99. URODZINY PLACU WILSONA

Pod tym hasłem 6 września br. odbyło się wielkie święto całego Żoliborza, zorganizowane przez Radę i Zarząd Dzielnicy Żoliborz m.st. Warszawy, a współfinansowane ze środków Samorządu Województwa Mazowieckiego w ramach „Strategii rozwoju kultury w województwie mazowieckim na lata 2023-2027”.

Organizatorzy przygotowali liczne atrakcje dla rodzin, m.in. kapsułę kosmiczną Mirosława Hermaszewskiego, mobilne planetarium, roboty humanoidalne, dmuchańce, eurobungie, żyroskop, warsztaty kreatywne oraz strefę gastronomiczną i sportową. Uczestnicy pikniku wzięli udział w pokazach, warsztatach kreatywnych, interaktywnych strefach naukowych i sportowych oraz obejrzeli występy artystyczne i koncerty.

Jak co roku SPZZLO Warszawa Żoliborz-Bielany miał na pikniku swoje stoisko medyczne, które cieszyło się ogromnym zainteresowaniem. Można w nim było bezpłatnie i szybko



skontrolować stan swojego zdrowia, m.in. określić poziom glukozy we krwi, uzyskać analizę tkanki tłuszczowej, zmierzyć ciśnienie tętnicze, zbadać

stopy (ocena aparatu chodu i wad postawy) oraz zwiedzić karetkę.

Zdjęcie: Barbara Nagórko

ZAPRASZAMY DO PORADNI MEDYCZYNY 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 adresem: medycyna.pracy@spzzlo.pl

Wiatr rozwiewał suknie, co dodawało uroku tej pięknej paradzie, zakończony w Sali Balowej Zamku Królewskiego. Rozpoczęła się gala kończąca XVI edycję konkursu dla młodzieży polonijnej, którego celem jest umacnianie tożsamości narodowej dzieci i młodzieży żyjącej, a coraz częściej także urodzonej poza Polską.

Młodzież kocha konkurs „Być Polakiem”, o czym świadczy wielka liczba prac konkursowych wpływających w każdej edycji. W tym roku było ich 1260 z najdalszych zakątków świata. Ponieważ to rok specjalny, jubileuszu 1000-lecia koronacji pierwszego króla Polski Bolesława Chrobrego, postanowiliśmy ukoronować autora najwybitniejszej pracy w każdej z pięciu grup wiekowych.

Zamówiliśmy więc przepiękne repliki korony Bolesława Chrobrego, a uczestniczący w gali wicemarszałek Sejmu RP pan Piotr Zgorzelski dokonał koronacji laureatów.

Wydarzeniu temu towarzyszyły ogromne emocje uczestników i ich rodziców. Niektórzy z nich przylecieli do Polski wyłącznie dlatego, by wraz z dzieckiem przeżyć tę uroczystość.

Wszyscy wyróżnieni w tej edycji uczestnicy otrzymali polską flagę, by wedle prośby prezydenta Ryszarda Kaczorowskiego, zawsze stali na straży flagi Rzeczypospolitej i zabiegali, by powiewała na równi z innymi flagami, nigdy wyżej, ale też nigdy niżej od nich. Wręczała ją młodzieży z przejęciem i zaangażowaniem wielka przyjaciółka konkursu pani dyrektor SPZZLO Warszawa Żoliborz-Bielany Małgorzata Zaława-Dąbrowska.

Nie zawiedli też inni znakomici goście: przedstawiciele Sejmu i Senatu, Ministerstwa Spraw Zagranicznych, Rady Polonii Świata, Europejskiej Unii Wspólnot Polonijnych, szkół polonij-

XVI EDYCJA KONKURSU DLA MŁODZIEŻY POLONIJNEJ

GŁOWY KORONOWANE

Przy dźwiękach poloneza płynął do Zamku Królewskiego korowód laureatów konkursu „Być Polakiem”. Pięknie prezentowały się dziewczyny w białych sukniach, przepasanych w talii szkarłatną szarfą. Chłopcy wyglądali równie dostojnie w czarnych, eleganckich spodniach i śnieżnobiałych koszulach, przepasanych szarfą przez piersi.

Wszyscy byli ciekawi, co też chcą powiedzieć młodzież, która sama mówi o sobie: „Łączy nas Polska”.

Jury po długich dyskusjach wyróżniło prace, z których każda ma w sobie coś urzekającego i przyciągającego uwagę. Żosia z USA, z grupy wiekowej 10–13 lat, pisała na temat „Piękna nasza Polska cała”. Tym najpiękniejszym dla niej miejscem są Góry Świętokrzyskie, które bardzo kocha. Marysia Zielonka z Wielkiej Brytanii, z grupy wiekowej 14–16 lat, uzasadniała, dlaczego królowej Jadwidze przyznałaby tytuł „chrobry”, czyli dzielna.

Zachęcam do zapoznania się z nagrodzonymi konkursowymi pracami pod adresem: https://bycpolakiem.pl/wp-content/uploads/2025/07/kronika_2025_internet.

Galę wzbogaciły występy Teatru Tańca Uniwersytetu Warszawskiego. Studenci pracujący pod dyrekcją Jana Łysakowskiego, choć to zespół amatorski, zaprezentowali najwyższy poziom profesjonalny.

Każda edycja to nowe propozycje tematyczne, nowe niespodzianki programowe i nowe zadania dla uczestników. Pierwsza edycja była skromna i jako pomysłodawca nie

byłam przekonana, czy trafiłam w potrzeby młodzieży polonijnej. To oni przekonali mnie, że konkurs pozwala w sposób atrakcyjny poznawać historię i współczesność Polski. Po piętnastu latach dorośli uczestnicy minionych edycji poprosili o organizację zjazdu dla byłych wyróżnionych, bo chcą się integrować. To była wspaniała wiadomość, Polonia „niepodległościowa” odchodzi i bardzo potrzebuje wsparcia w wymiarze organizacyjnym i osobistym. Odbyły się więc dwa zjazdy w latach 2023 i 2024 „Młoda Polonia 2.0”, służące integracji i planowaniu działań na przyszłość.

Za najważniejszą uznaliśmy potrzebę tworzenia Korpusu Młodzieżowego Wolontariatu Polonijnego w środowisku młodzieży polonijnej. To nowe plany, a właściwie marzenia. Dotychczas nie udało się ich zrealizować, ale trzeba marzyć, bo coś warto byłoby żyć bez marzeń?

JOANNA FABISIAK

Prezes Fundacji „Świat na TAK”, Pełnomocnik Zarządu Krajowego Stowarzyszenia „Wspólnota Polska” ds. edukacji polonijnej

Zdjęcia: Marek Machała



Hasło z poprzedniej krzyżówki brzmiało: WAKACJE MARZENI, rebusu: PODRÓŻE, rozwiązanie sudoku zamieszczamy na dole strony. Nagrodę wylosowała pani Zuzanna Tulińska. Gratulujemy!

WSZYSTKIE ROZWIĄZANIA krzyżówki (wystarczy hasło), sudoku i rebusu zamieszczonych w bieżącym numerze, nadesłane do naszej redakcji (również na adres e-mail:

KRZYŻÓWKA Z HASŁEM

zdrowie.pacjenta@spzzlo.pl) do 15 listopada 2025 r., wezmą udział w losowaniu zestawu gadżetów firmowych SPZZLO Warszawa Żoliborz-Bielany. Prosimy o podanie informacji kontaktowych, w tym numeru telefonu.

1. Choroba metaboliczna często współwystępująca z osteoporozą

2. Jeden z czynników ryzyka zrzęsotnienia kości

3. Hormon peptydowy ważny w metabolizmie

4. Metoda obrazowania gęstości kości

5. ... Golgiego – organellum występujące powszechnie w komórkach

6. Stan, w którym gęstość mineralna kości jest niższa niż normalnie

7. Ćwiczenia..., inaczej trening siłowy, istotny w zapobieganiu osteoporozы

8. Komórki kościotwórcze

9. Okres w życiu kobiety, związany m.in. ze zwiększoną podatnością na złamania

10. Żeńskie hormony płciowe

11. Całkowite przerwanie ciągłości kości

12. Przemiana energii w komórkach

REBUS

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

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

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



7	1	
---	---	--

	8			
--	---	--	--	--



2	3	6	
---	---	---	--

SUDOKU

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

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

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

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



SPZZLO WARSZAWA ŻOLIBORZ-BIELANY ORAZ REDAKCJA KWARTALNIKA „ZDROWIE PACJENTA”

zapraszają uczniów klas V–VIII i ponadpodstawowych ze szkół Żoliborza oraz Bielany, nad którymi opiekę medyczną sprawuje SPZZLO Warszawa Żoliborz-Bielany, do udziału w konkursie literackim pod hasłem:

**SAMOBADANIE? TO ŻADEN WSTYD. TY MASZ KONTROLĘ, A TO JEST HIT!
PROFILAKTYKA DZIAŁA SKUTECZNIE, PIERSI I JĄDRA – BADAJ KONIECZNIE.**

- Dopuszczone formy: krótki (maksymalnie 8 wersów) wiersz, fraszka lub limeryk.
- Do pracy należy dołączyć następujące dane: imię i nazwisko autora, wiek i klasa, telefon kontaktowy, nazwa i adres szkoły oraz zgodę na przetwarzanie danych osobowych, którą można wydrukować ze strony internetowej <https://spzzlo.pl/pl/medycyna-szkolna>.
- Wybrane prace zostaną opublikowane w kwartalniku „Zdrowie Pacjenta”.
- Prace prosimy dostarczyć do Działu Marketingu SPZZLO Warszawa Żoliborz-Bielany, Szajnochy 8

do 31 października 2025 r.

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

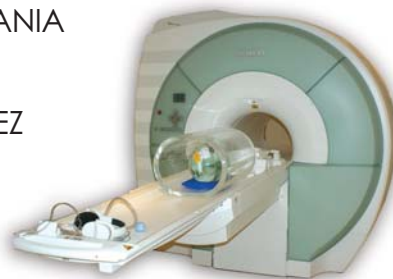


PRACOWNIA TOMOGRAFII KOMPUTEROWEJ ORAZ REZONANSU MAGNETYCZNEGO

W PRZYCHODNI PRZY UL. ŻEROMSKIEGO 13
TEL. 22 697 05 10, 664 940 746

ZAPRASZA NA BADANIA TOMOGRAFII I REZONANSU

- ✓ OSŁONA ZMNIEJSZAJĄCA DAWKĘ PROMIENIOWANIA
- ✓ BADANIE DUŻYCH OBSZARÓW CIAŁA
- ✓ BADANIA WYKONYWANE W KRÓTKIM CZASIE BEZ KONIECZNOŚCI ZMIANY POZYCJI CIAŁA PRZEZ PACJENTA ORAZ BEZ ZMIANY CEWEK



**W RAMACH NFZ ORAZ KOMERCJI
INFORMACJA NA STRONIE
WWW.SPZZLO.PL**



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 • Gruźlica 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 ELBŁĄSKA

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. Klaudyń 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