



Zdrowie Pacjenta

Nr 4 (81)
ZIMA 2025

www.spzzlo.pl

ISSN 1734-7548



podmiot leczniczy
miasta stołecznego
Warszawy

PRZEWODNIK PO SYSTEMIE OCHRONY ZDROWIA CZ. II

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**

Zdrowie Pacjenta

Nr 4 (81) ZIMA 2025

PRACUJĘ W SPZZLO

Mój zawód to pomaganie ludziom – rozmowa z Włodzimierzem Truszewskim, kierownikiem Ośrodka Terapii Uzależnienia od Alkoholu w przychodni przy ul. Żeromskiego 13

4

NASZ ZOZ

Nowości w naszym ZOZ-ie

7

Konkurs literacki dla dzieci i młodzieży rozstrzygnięty

13

DIETETYK RADZI

Zdrowe odchudzanie. Dieta roślinna

8

WARTO WIEDZIEĆ

Twój przewodnik po systemie ochrony zdrowia. Podstawowa opieka zdrowotna

10

JEDNOSTKA W ZBIOROWOŚCI

Cyberbezpieczeństwo nie tylko od święta!

14

Jak dbać o swoje bezpieczeństwo w sieci?

15

PROFILAKTYKA

Profilaktyka, która ratuje życie. Nowotwór jelita grubego – nie daj się zaskoczyć

17

WOLNE CHWILE

Krzyżówka. Rebus. Sudoku

18



Szanowni Czytelnicy,

Zapraszam do lektury ostatniego w tym roku wydania kwartalnika „Zdrowie Pacjenta”, które zaczynamy wywiadem z cyklu „Pracuję w SPZZLO Warszawa Żoliborz-Bielany” z kierownikiem Ośrodka Terapii Uzależnienia od Alkoholu w przychodni przy ul. Żeromskiego 13.

W dziale „Nasz ZOZ” podsumowujemy publikację poradnika ginekologa dotyczącego najważniejszych etapów życia kobiety, omawiamy program promocji zdrowia SPRAW-DZAM! oraz nowe świadczenia zdrowotne dla kobiet. Dietetyk tym razem analizuje dietę roślinną, jej potencjał odchudzania oraz właściwości. Z kolei w cyklu „Twój przewodnik po systemie ochrony zdrowia” przybliżamy zasady funkcjonowania podstawowej opieki zdrowotnej. Publikujemy również artykuł o profilaktyce nowotworu jelita grubego, która może ratować życie.

W bieżącym wydaniu podajemy też wyniki konkursu literackiego: „Samobadanie? To żaden wstyd. Ty masz kontrolę, a to jest hit! Profilaktyka działa skutecznie, piersi i jądra – badaj koniecznie”.

A z tematów mniej medycznych proponujemy dwa teksty o zasadach bezpiecznego korzystania z Internetu oraz krzyżówkę, rebus i sudoku.

Wszystkim Czytelnikom, Pacjentom i Pracownikom
życzę wesołych świąt
Bożego Narodzenia,
szczęśliwego nowego,
2026 roku
oraz przyjemnej lektury
naszego kwartalnika
„Zdrowie Pacjenta”



M. Zaława-Dąbrowska

Małgorzata Zaława-Dąbrowska
dyrektor SPZZLO Warszawa
Żoliborz-Bielany



GEpard
BIZNESU



WIELKI
INWESTOR



EFEKTYWNA
FIRMA

Zdrowie Pacjenta

ADRES REDAKCJI:

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

WYDAWCA:

Samodzielny Publiczny Zespół Zakładów
Lecznictwa Otwartego Warszawa Żoliborz-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
Włodzimierz Truszewski
freshdieta.pl, 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



MÓJ ZAWÓD TO POMAGANIE LUDZIOM

Rozmowa z **WŁODZIMIERZEM TRUSZEWSKIM**,
kierownikiem Ośrodka Terapii Uzależnienia
od Alkoholu w przychodni przy ul. Żeromskiego 13

Psycholog, czyli zgodnie z grecką etymologią nazwy dziedziny specjalista od „duszy”. Skąd taki wybór zawodu, który może stanowić pewne obciążenie... psychiczne?

Przypadek. Chociaż już bardzo dawno uświadomiłem sobie, że jednak nie – ale to osobny temat. Gdy kończyłem liceum, myślałem o studiowaniu prawa, geografii, biologii, o szkole teatralnej. Psychologia mnie nie interesowała i wiedziałem o niej niewiele. Decyzja przyszła niespodziewanie, gdy już było mało czasu na składanie dokumentów na uczelnię. Potem przybywało „przypadków”, które jak wiem z perspektywy czasu, nimi nie były. Co do obciążenia psychicznego, to po 40 latach pracy w zawodzie, wiem, że jest z tym różnie. Myślę, że u mnie było ono niezbyt duże, bo uczyłem się zawodu, który polega na pomaganiu ludziom, poprzez pomaganie ludziom. Powodowała mną ciekawość i chęć pomocy. Bywały jednak chwile i doświadczenia ciężkie, a nawet groźne.

Od 40 lat pracuje pan w SPZZLO Warszawa Żoliborz-Bielany, a od 2015 roku kieruje Ośrodkiem Terapii Uzależnienia od Alkoholu przy ul. Żeromskiego 13. Jakie predyspozycje trzeba mieć, żeby zarządzać zespołem psychiatrów i psychologów?

Czy zarządzać? A może kierować, animować, bo dla mnie to nie to samo. Czy zespołem? A może dążyć do tego, by relacje w zespole szły w kierunku rodzinności. Na pewno trzeba znać osoby tworzące zespół nie tylko od strony ich umiejętności zawodowych i doświadczenia, ale też od strony osobistej. Wzajemne poznawanie siebie jest bowiem kluczem do tego, byśmy czuli się ze sobą dobrze, wiedzieli, na co możemy liczyć. A w psychoterapii i w takiej placówce, jaką kieruję, która ma bardzo złożony i bogaty program terapeutyczny, jest to podstawą dobrego i skutecznego po-

magania ludziom, którzy do nas przychodzą. Nie wystarczy przyjść do pracy, zrobić swoje i odejść.

Zespół, którym kieruję, to łącznie ze mną 13 osób: 8 certyfikowanych specjalistów psychoterapii uzależnień, 3 lekarzy psychiatrów, 1 pielęgniarka i 1 rejestratorka. Wszyscy, włącznie z rejestratorką, mamy odpowiednią wiedzę oraz bogate doświadczenie w pracy i kontaktach z osobami uzależnionymi i współuzależnionymi. W Ośrodku, w którego skład wchodzi Poradnia Terapii Uzależnienia od Alkoholu i Współuzależnienia oraz Oddział Dzienny Terapii Uzależniania do Alkoholu, nie ma takiej rejestracji jak w POZ, jest natomiast Gabinet Pierwszego Kontaktu. To nazwa nieprzypadkowa, bo ludzie, którzy do nas przychodzą, potrzebują nie tylko zapisu na wizytę, potrzebują rozmowy z drugim człowiekiem – zwykłej, prostej, nawet krótkiej, która pomaga w oswojeniu lęku, niepokoju, niepewności. Osoby uzależnione i współuzależnione przychodzą po pomoc nie dlatego, że chcą, ale przede wszystkim dlatego, że muszą, bo już nie wytrzymują i życie postawiło im ultimatum. Nie czują się wobec tego dobrze, przekraczając nasze progi. Dla nich to nie jest jak pójście do lekarza z powodu anginy. Dla nich to jest niepewność, wahania, podróż w nieznaną.

Wobec tego wszystko, co jest w Ośrodku: wygląd, wyposażenie, ale przede wszystkim personel, tworzy atmosferę, która ma im w tym pomagać. Wszystkie osoby w zespole mają swoje role i zadania wzajemnie się uzupełniające. Pracujemy razem jak rodzina. Na bieżąco wymieniamy informacje, spostrzeżenia, sugestie. Uzupełniamy się, pomagamy sobie. Przekłada się to na jakość naszej pomocy pacjentom i terapii, którą prowadzimy. Każda osoba w zespole jest jedyna, niepowtarzalna. Różnimy się osobowością, temperamentem, charakterem, doświadczeniem życiowym. Dysponujemy atutami, szczególnymi umiejętnościami, mocnymi stronami. Ale mamy też swoje ograniczenia, słabe strony.

Omijać słabości i ograniczenia, eliminować je, by nie dochodziły do głosu, jednocześnie wzmacniać atuty i rozwijać mocne strony – to podstawa dobrej pracy w zespole. Zgrany zespół w psychoterapii to podstawa. Nie może być zbiorem pojedynczych ludzi. W takim zespole, gdzie wszyscy mają swoje miejsca i role do spełnienia, wypadnięcie choćby jednej osoby bardzo poważnie narusza funkcjonowanie całości. To tak jak w rodzinie i tak jak w rodzinie zespół może już nie funkcjonować tak jak do tej pory. Budowanie takiego zespołu trwa wiele miesięcy, a bywa, że jeszcze dłużej, i jest złożonym procesem.

Dlaczego wybrał pan właśnie tę specjalność – psychoterapię uzależnień, w tym od alkoholu?

Ponownie przypadek i też wiem, że nim nie był. Po studiach przez pewien czas pracowałem na uczelni, czułem jednak, że chciałbym pracować z ludźmi, nie poprzestawać na karierze naukowej, a jednego z drugim nie da się pogodzić. Miałem ofertę pracy w poradni zdrowia psychicznego, wybrałem jednak poradnię odwykową, bo tak się wówczas nazywała. Warto wspomnieć, że w tamtych czasach w Polsce uzależnienie oznaczało jedynie alkoholizm lub narkomanię. Alkoholizm leczono anticolem i esperalem, działającymi na zasadzie strachu, a Marek Kotański dopiero tworzył MONAR. Psychoterapia była w powi-
jakach, powoli rozwijał się ruch Anonimowych Alkoholików (AA), powstawały też Kluby Abstynenta. Przy naszej poradni była Grupa AA „Przedwiośnie” i Klub Abstynenta „Stefan”. Po trzech miesiącach od rozpoczęcia pracy musiałem przejść funkcję opiekuna klubu i poczułem się rzucony na głęboką wodę. Wiedziałem wtedy o uzależnieniach tyle co przeciętny człowiek, czyli niewiele, miałem zerowe doświadczenie terapeutyczne, a trzeba było pomagać ludziom „na już”. Klubowiczami byli pacjenci poradni tworzący małą społeczność. Pamiętam, że gdy pierwszy raz do nich przy-

szedłem, do domu wróciłem o drugiej w nocy, bo tak długo rozmawialiśmy. Przez następne lata razem uczyliśmy się pracować nad uzależnieniem i współuzależnieniem. Natomiast członkowie grupy AA pozwolili mi przychodzić na mityngi i mogłem poznać ich program.

Od 1985 roku prawie do końca lat dziewięćdziesiątych ubiegłego wieku nauczyłem się najwięcej i zdobyłem najwięcej doświadczeń w pomaganiu osobom uzależnionych i ich bliskim. Zawdzięczam to właśnie im. Dopiero potem zaczęły się szkolenia, Studium Psychoterapii Uzależnień, certyfikat specjalisty. To było już tylko uzupełnienie. Pomaganie i prowadzenie terapii nie jest trudne, jeśli wkłada się w to serce. A ja staram się to robić od początku do dziś.

Kto może skorzystać z usług Poradni Terapii Uzależnienia od Alkoholu i Współuzależnienia przy ul. Żeromskiego 13?

Osoby uzależnione od alkoholu i ewentualnie innych używek oraz ich bliscy, czyli osoby współuzależnione. Natomiast nie przyjmujemy osób mających inne uzależnienia, ale nie od alkoholu. Tacy ludzie, gdy do nas trafiają, są wnikliwie diagnozowani pod kątem uzależnień, zaburzeń, stanu psychicznego i dopiero potem podejmujemy decyzję, czy nasz program terapii będzie dla nich odpowiedni. Jeśli nie, to kierujemy ich do innych placówek. Natomiast współuzależnieni mogą korzystać z terapii niezależnie od tego, jakie uzależnienie ma bliska im osoba. Uzależnieni są przyjmowani nawet bez ubezpieczenia, natomiast współuzależnieni muszą je mieć. Podstawowy program terapii w Poradni trwa od 8 miesięcy do roku, a pełny – podstawowy i ponadpodstawowy – 2 lata, czasami więcej, tak w wypadku uzależnionych, jak i współuzależnionych.

A kto może zostać pacjentem Oddziału Dziennego Terapii Uzależnienia od Alkoholu w waszej przychodni?

Oddział Dzienny jest tylko dla uzależnionych, a terapia trwa 8 tygodni. Zajęcia odbywają się od poniedziałku do piątku w godzinach 8:00–15:00. Potem trzeba kontynuować ją w Poradni, realizując już tylko część programu. Pozostałe warunki są takie jak w Poradni.

Jakie rodzaje terapii stosujecie?

Jest to terapia poznawczo-behawioralna – choć w razie potrzeby korzystamy z innych nurtów – która ma za zadanie między innymi: budowanie wiedzy, świadomości, wglądu w siebie, autoanalizy dotyczącej uzależnienia, współuzależnienia, procesu trzeźwie-

nia i zdrowienia, rozpoznawanie destruktcyjnych schematów we wszystkich ważnych obszarach życia, pozbywanie się ich, budowanie nowych, zdrowych schematów, zmienianie siebie, budowanie i rozwijanie umiejętności życiowych. Pacjenci piszą prace, uczestniczą w zajęciach edukacyjnych, treningach umiejętności, warsztatach. Zasadniczą część terapii to psychoterapia grupowa, ale jest też indywidualna. Ponadto uzależnionym zalecamy mityngi AA, a współuzależnionym mityngi Al-Anon. Więcej szczegółów o naszym Ośrodku, programie terapii i nie tylko można przeczytać na stronie www.spzzlo.pl.

Uzależnienia, w tym choroby alkoholowej, nie da się wyleczyć?

Wszelkie uzależnienia można tylko zatrzymać, ale na tyle skutecznie, że nawet do końca życia. Trzeźwienie jest procesem i trzeba je pielęgnować jak ogród stworzony przed laty. Pielęgnowanie jednak nie wymaga już tak wielkiego wysiłku, jak zakładanie owego ogrodu, potrzebna jest tylko systematyczność i uważność. Za to odpowiada osoba uzależniona, do jej zadanie. Bardzo mogą ją w tym wesprzeć bliscy choćby samą swoją obecnością, ale podkreślimy: wesprzeć, a nie wyręczać. Z kolei aby wiedzieli, jak to robić, muszą przejść również trudną terapię współuzależnienia. I nie powinni z tym czekać, aż osoba uzależniona podejmie leczenie, bo tak samo potrzebują pomocy, a czasami nawet bardziej.

Nie samą pracą człowiek żyje. Wiem, że wolny czas spędza pan często, jeżdżąc na rowerze, ale przede wszystkim fotografując. Woli pan aparat analogowy czy cyfrowy? I co pan głównie uwiecznia: przyrodę, ludzi, zabytki?

Obecnie siłą rzeczy jest to aparat cyfrowy, ale wciąż mam starego, sprawnego

Zenita na kliszę. Jednak nie mam już ciemni fotograficznej i jej wyposażenia, a praca w ciemni przy obróbce zdjęć była jedyną, niepowtarzalną, magiczną. Fotografuję raczej naturę, otoczenie, rzadziej ludzi, chociaż jestem rodzinnym dokumentalistą od ponad 50 lat. Patrząc na to, co mnie otacza, i na życie poprzez obrazy, wobec tego tematy moich fotografii są bardzo różne. Pierwszy aparat Ami na kliszę 6 x 6 cm miałem w wieku 6 czy 7 lat, natomiast w szkole średniej już sam wywoływałem filmy i robiłem odbitki.

Kręci pan również filmy, przede wszystkim rodzinne i przyrodnicze. Jaką kamerą?

Obecnie cyfrową, w aparacie fotograficznym. Filmowanie pojawiło się na studiach. Wtedy była to kamera na taśmę filmową 8 mm. Potem były kamery VHS na duże kasety, następnie małe i formatu DV. Do dziś mam dwie sprawne.

Co jeszcze pana relaksuje? Książki, muzyka, spacer?

W młodości uprawiałem turystykę górską i nizinną. Lubię muzykę poważną, ale też rockową, elektroniczną. Lubię też filmy przyrodnicze, geograficzne. Polubiłem filmy dokumentalne, fabularne już mnie nie pasjonują. Od kilkunastu lat dla mnie i mojej żony ważną jest działka, którą się zajmujemy i na której można odpocząć.

A jakie ma pan najbliższe plany zawodowe i osobiste?

Utrzymać stan posiadania w tych sferach życia – nie planuję zmian. Nadążać zaś za tymi, które przynosi życie i otaczająca rzeczywistość. Mieć jednak do tego własny stosunek.

Dziękuję za rozmowę

Aniła Karykowska

Fot. Włodzimierz Truszczyński



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



NOWOŚCI W NASZYM ZOZ-IE

O najbardziej aktualne informacje dotyczące działalności SPZZLO Warszawa Żoliborz-Bielany pytamy panią dyrektor Małgorzatę Zatawę-Dąbrowską.

Zakończyliśmy cykl artykułów „Ginekolog radzi”, który omawiał najważniejsze etapy życia kobiety i cieszył się sporym powodzeniem wśród naszych czytelniczek. Jak SPZZLO Warszawa Żoliborz-Bielany dba o zdrowie pacjentek?

W dziewięciu naszych przychodniach na terenie Żoliborza, Bielana oraz Łomianek mieszczą się poradnie ginekologiczno-położnicze, w których świadczą usługi zdrowotne zarówno lekarze specjaliści, jak i położne. Realizujemy programy profilaktyczne w zakresie badań HPV, cytologicznych oraz mammograficznych. Pacjentki mają również wykonywane badania USG piersi i jajników. Opiekujemy się kobietami młodymi, w ciąży i w połogu, w okresie menopauzy, a także seniorkami, które również powinny badać się regularnie.

Jak często powinno się korzystać ze świadczeń poradni K?

Oczywiście zawsze, kiedy pojawia się jakiś problem lub wątpliwość. Warto udać się do lekarza ginekologa przed planowanym rozpoczęciem współżycia w celu doboru najodpowiedniejszej metody antykoncepcyjnej oraz przed planowaną ciążą. Ważnym okresem jest również menopauza, kiedy istotne jest regularne wykonywanie badań diagnostycznych oraz ewentualne wprowadzenie hormonalnej terapii zastępczej. Panie po menopauzie także powinny się badać regularnie, ponieważ w tym czasie mogą się pojawić problemy zdrowotne charakterystyczne dla tego okresu życia.

Oczywiście we wszystkich grupach wiekowych istotna jest też profilaktyka, polegająca m.in. na regularnym wykonywaniu badań laboratoryjnych krwi, cytologii, USG piersi,

jajników oraz mammografii zgodnie ze wskazaniami.

A można się badać samemu?

Nawet trzeba! Dlatego **wspieramy pacjentów, realizując program promocji zdrowia SPRAWDZAM!** w zakresie profilaktyki onkologicznej, finansowany ze środków m.st. Warszawy, który stanowi pewnego rodzaju instruktaż. Jest on skierowany do pacjentów poradni podstawowej opieki zdrowotnej (POZ) w naszych placówkach, którzy złożyli deklaracje do lekarza. Trwa do **31 grudnia 2025 roku** i ma na celu edukację dotyczącą regularnego samobadania piersi oraz jąder, a także zwiększenie świadomości na temat profilaktyki nowotworowej i zdrowego stylu życia. Nasze pielęgniarki i położne **pokazują na fantomach piersi i jąder, jak takie badanie powinno się raz w miesiącu samemu przeprowadzić w domu**. Pamiętajmy, że do lekarza chodzimy co jakiś czas, dlatego samobadanie stanowi istotny element diagnostyki, szczególnie jeśli wykonywane jest regularnie co miesiąc.

Najnowsza poradnia ginekologiczno-położnicza została uruchomiona w maju br. w przychodni przy Agorze 16B. W jakie usprawnienia dla osób ze szczególnymi potrzebami została wyposażona?

Dzięki dofinansowaniu ze środków PFRON w ramach programu „Dostępna przestrzeń publiczna” kupiliśmy **specjalny fotel ginekologiczny**, gwarantujący pacjentkom bezpieczeństwo i wyjątkowy komfort podczas wizyt. Za pomocą mechanizmów regulacji wysokości, nachylenia i pozycji można dostosować go do indywidualnych potrzeb każdej kobiety.

Osobom z niepełnosprawnościami ruchowymi ułatwia to swobodne siadanie na fotelu, zmianę pozycji i opuszczanie go po zakończeniu badania. Wprowadzone rozwiązania nie tylko minimalizują ewentualny dyskomfort, ale także umożliwiają pełne uczestnictwo w badaniach, co z kolei pozwala lekarzowi skoncentrować się na

efektywnym wykonywaniu procedur ginekologicznych. W przychodni dostępna jest też **pętle indukcyjna**, dzięki której osoby z aparatem słuchowym lub implantem ślimakowym lepiej słyszą w miejscach publicznych: dźwięki stają się bardziej klarowne, a rozmowy – łatwiejsze do zrozumienia. To rozwiązanie pozytywnie wpływa na funkcjonowanie osób, które mają problemy ze słuchem, co jest szczególnie istotne na terenie placówki medycznej.

Wprowadziliście państwo jakieś nowe świadczenia dla kobiet?

W przychodni przy Agorze 16B uruchomiliśmy **komercyjnie** nowatorskie **usługi fizjoterapii uroginekologicznej**, wspierającej pracę mięśni w obszarze dna miednicy. Problemy, z jakimi można się zgłosić, to m.in. nietrzymanie moczu, rozęście się mięśni prostych brzucha, bolesne miesiączki i bolesne współżycie, endometrioza, blizna po cesarskim cięciu lub nacięciu krocza, obniżenie narządów miednicy mniejszej, pochwica oraz wulwodynia. Do fizjoterapeutki uroginekologicznej warto również pójść **profilaktycznie, chcąc przygotować się do porodu** czy nauczyć ćwiczeń mięśni dna miednicy. Terapia składa się z dokładnego wywiadu, podczas którego terapeutka pyta o stan zdrowia, problem, z którym zgłasza się pacjentka, jak również o miesiączki, stosunki i nawyki toaletowe. Dokładny wywiad stanowi bardzo ważną część terapii. Następnie przeprowadzane jest badanie fizykalne, czyli ocena postawy, napięcia mięśniowego w ciele, oraz badanie ginekologiczne, pozwalające dokładnie ocenić stan mięśni dna miednicy.

Fizjoterapia uroginekologiczna to **nowoczesny rodzaj terapii, spełniający oczekiwania wielu kobiet wymagających wsparcia medycznego** w problemach intymnych, które dawniej były bagatelizowane. Mamy nadzieję, że nowa usługa zauważalnie poprawi jakość życia wielu naszych pacjentek.

Zdjęcie: Mariusz Busiek



ZDROWE ODCHUDZANIE

DIETA ROŚLINNA

Dieta wegetariańska przez wiele lat budziła szereg kontrowersji. Specjaliści ds. zdrowia powtarzali, że mięso, zwłaszcza czerwone, to źródło żelaza, a rezygnacja z niego to prosta droga do anemii. Stosowanie takich diet u dzieci wydawało się skrajnie nieodpowiedzialne.

URSZULA GRZYWACZ, dietetyk

Dzisiaj popularność zyskują różne odmiany diet roślinnych, w tym **wegańska**, polegająca na eliminacji nie tylko mięsa, ale też ryb, jaj i produktów mlecznych, czyli wszystkich produktów odzwierzęcych. Na taką formę żywienia decyduje się coraz więcej osób z przyczyn światopoglądowych, kulturowych lub ekologicznych. Czy dieta roślinna jest zdrowa? I czy ma zastosowanie w leczeniu otyłości?

Dieta roślinna a zdrowie

Prawidłowo zbilansowane diety wegetariańska i wegańska **zmniejszają ryzyko zachorowania na wiele chorób** dietozależnych (otyłość, nadciśnienie tętnicze, cukrzyca typu 2, niektóre nowotwory, np. jelita grube). Wiele instytucji medycznych i żywieniowych na świecie uznało diety roślinne (wegetariańską i wegańską) za **bezpieczne dla ludzi na wszystkich etapach życia**, w tym na przykład dla sportowców, kobiet w ciąży czy małych dzieci. Ponadto diety te wpływają korzystnie na mikrobiotę

jelitową, co przekłada się na większą odporność organizmu.

Czy dieta roślinna redukuje masę ciała?

Badania wykazują, że tak, diety roślinne sprzyjają redukcji masy ciała. Pamiętajmy jednak, że cały czas mówimy o „prawidłowo zbilansowanej diecie roślinnej”. W praktyce niestety często spotykam się z młodymi ludźmi, których dieta wegańska opiera się na wysoko przetworzonych pro-



duktach typu „wege burgery”, „wege parówki”, „wege lody”, „wege żelki”, „wege czekolada”, a ponadto popcorn, wafle ryżowe i chipsy. Takie menu z pewnością nie spowoduje redukcji masy ciała ani nie poprawi stanu zdrowia. Dieta wegańska w większej mierze niż tradycyjna opiera się na **węglowodanach, które jeśli nie pochodzą z odpowiednich źródeł**, powodują wzrost poziomu glukozy we krwi i odkładanie się tkanki tłuszczowej. Nieprawidłowo zbilansowana może prowadzić do niedoborów pokarmowych, zaburzeń pracy układu pokarmowego, a także do utraty tkanki mięśniowej.

Jak prawidłowo komponować dietę roślinną?

Tak jak w innych dietach obowiązuje zasada tzw. zdrowego talerza, czyli podczas każdego z trzech głównych posiłków:

- 1/2 talerza powinny stanowić **warzywa i owoce**.

- 1/4 talerza powinny stanowić **produkty białkowe**, którymi w przypadku diety wegańskiej będą głównie nasiona roślin strączkowych (w tym produkty sojowe) oraz uzupełniające niektóre orzechy, pestki i nasiona. W diecie wegetariańskiej białka mogą dostarczać jaja, ryby i produkty mleczne.

- 1/4 talerza powinny stanowić **pełnoziarniste produkty zbożowe** (kasze, pieczywo razowe, brązowy ryż, pełnoziarniste makarony).

Ważne jest sprawdzanie składu wybieranych produktów, kierując się przy tym zasadą „**im krótszy skład, tym lepszy produkt**”. Niepożądane są takie dodatki, jak:

- **sztuczne substancje słodzące**: syrop glukozowo-fruktozowy, aspartam (E951), sacharyna (E954), acesulfam K (E950),

- **konserwanty**: azotyny (E249-E252) i benzoesany (E210-E213),

- **tłuszcze trans i olej palmowy**,

- **sztuczne barwniki** (czerwony E123 oraz czarny E151).

Czy stosując dietę roślinną, trzeba przyjmować suplementy?

Zazwyczaj u osób będących na diecie wegańskiej konieczna jest **suplementacja witaminy B12**. Trudniej jest im również pokryć dzienne zapotrzebowanie na żelazo i wapń, dlatego powinny spożywać **pokarmy będące źródłem żelaza**, takie jak soczewica, pestki dyni, sezam, kasza ja-

glana, amarantus, orzechy nerkowca, migdały, suszone morele, natka pietruszki, szpinak, burak. Aby **żelazo** pochodzenia roślinnego było łatwiej przyswajalne, należy dostarczyć organizmowi **witaminę C**, czyli podczas tego samego posiłku zjeść owoc cytrusowy, kiwi lub czerwoną paprykę, a zrezygnować z kawy lub czarnej herbaty, które utrudniają przyswajanie żelaza.

Z kolei roślinne źródła wapnia to: nasiona sezamu i maku, migdały, tofu z dodatkiem wapnia, napoje roślinne wzbogacane w wapń oraz ciemnozielone warzywa liściaste (brokuły, jarmuż).

Zalecane jest okresowe badanie poziomu witaminy B12, wapnia i żelaza we krwi i decydowanie o ewen-



tualnej suplementacji na podstawie ich wyników.

Wnioski

Diety roślinne to trend sprzyjający zdrowiu i prawidłowej masie ciała, ale ich stosowanie wymaga wiedzy i odpowiedzialności. Zanim zdecydu-

jemy się przejść na dietę wegańską, warto po prostu ograniczyć spożycie mięsa. Dobry cel na początek to rezygnacja z przetworów mięsnych (wędlin, kiełbas, parówek, pasztetów itp.), które zawierają dużo soli oraz sztucznych dodatków. Następnym krokiem mogą być dwa dni diety wegetariańskiej w tygodniu. Kiedy już nauczymy się przygotowywać posiłki z nasion roślin strączkowych (zupy, paszety, pasty do pieczywa itp.), możemy zwiększać liczbę takich dni lub myśleć o stopniowej eliminacji innych pokarmów odzwierzęcych. Zawsze pamiętajmy przy tym o rozsądku, umiarze, urozmaiceniu i zasadach zdrowego żywienia.

Zdjęcia: freshdieta.pl, Pixabay



BADANIA PROFILAKTYCZNE FINANSOWANE PRZEZ NARODOWY FUNDUSZ ZDROWIA



PROGRAM PROFILAKTYKI CHOROBY ODYTONIOWYCH (W TYM POCHP) etap podstawowy

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

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

PROGRAM PROFILAKTYKI GRUŹLICY

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

BADANIA SĄ WYKONYWANE WE WSZYSTKICH PRZYCHODNIACH z wyjątkiem Przychodni Kochowskiego

BADANIA CYTOLOGICZNE

Panie w wieku 25-64 lata, ubezpieczone w NFZ, które nie uczestniczyły w programie „Profilaktyka raka szyjki macicy” w ostatnich 3 latach lub otrzymały pisemne wskazanie do następnego badania za 12 miesięcy.

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 PRZYCHODNIACH:

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 PRZYCHODNIACH z wyjątkiem Przychodni Kochowskiego

BADANIA MAMMOGRAFICZNE

Panie w wieku 45-74 lata, ubezpieczone w NFZ – w ramach programu „Profilaktyka raka piersi”.

Programem mogą być objęte kobiety, które nie wykonywały mammografii w ciągu ostatnich 2 lat oraz nie miały zdiagnozowanych zmian nowotworowych w piersi.

UWAGA! BADANIA MAMMOGRAFICZNE SĄ WYKONYWANE w Przychodni Szajnochy – pracownia MMG

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

PODSTAWOWA OPIEKA ZDROWOTNA (POZ)

Kto naprawdę czuwa nad twoim zdrowiem na co dzień? To właśnie lekarz, pielęgniarka i położna podstawowej opieki zdrowotnej są pierwszym punktem kontaktu w systemie ochrony zdrowia. To oni znają twoją historię chorób, wyniki badań i wspierają cię w utrzymaniu dobrego samopoczucia każdego dnia. POZ to fundament systemu ochrony zdrowia w Polsce. Od POZ najczęściej zaczyna się droga pacjenta, od pierwszej wizyty, przez diagnozę, po profilaktykę i kontrolę leczenia.

KATARZYNA STAROBRAT, inspektor ds. obsługi pacjenta



TWÓJ PRZEWODNIK PO SYSTEMIE OCHRONY ZDROWIA

Specjaliści POZ często znają swoich pacjentów od lat i potrafią zapewnić opiekę dostosowaną do indywidualnych potrzeb. Choć POZ bywa czasami niedoceniana w mediach i publicznych dyskusjach o ochronie zdrowia, właśnie ona zapewnia ciągłość leczenia oraz wsparcie w twoich codziennych problemach zdrowotnych.

Kto pracuje w POZ

W zespole podstawowej opieki zdrowotnej pracują trzy grupy personelu medycznego.

Lekarz POZ to osoba, do której pacjent zwraca się w pierwszej kolejności. Zajmuje się diagnostyką, leczeniem, wystawia recepty i skierowania, prowadzi profilaktykę oraz koordynuje dalszą opiekę. Może to być lekarz specjalista medycyny rodzinnej, pediatra (dla dzieci) lub w określonych warunkach specjalista chorób wewnętrznych.

Pielęgniarka POZ wspiera lekarza w codziennej pracy, wykonując zabiegi, szczepienia oraz pobierając na jego zlecenie krew i inne materiały do badań. Edukuje pacjentów w zakresie zdrowego stylu życia, pomaga w kontrolowaniu chorób przewlekłych i dba o profilaktykę. Obecnie może także wystawiać niektóre recepty zgodnie z obowiązującymi przepisami.

Położna POZ otacza opieką kobiety w każdym wieku, w szczególności w czasie ciąży i porodu. Prowadzi edukację dotyczącą zdrowia kobiet, macierzyństwa, karmienia piersią i opieki nad noworodkiem. Wspiera przyszłe mamy i ich rodziny, a także uczestniczy w profilaktyce chorób kobiecych.

Dzięki współpracy zespołu – lekarz, pielęgniarka, położna – pacjent ma zapewnioną **kompleksową opiekę, obejmującą diagnostykę, leczenie i profilaktykę**.

Jak zapisać się do POZ

Aby korzystać ze świadczeń w placówce podstawowej opieki zdrowotnej, pacjent musi najpierw wybrać swoją przychodnię i personel POZ. Wybór jest całkowicie dowolny, nie ma znaczenia miejsce zamieszkania ani meldunku. Można kierować się lokalizacją przychodni, dogodnością dojazdu lub wybranym lekarzem.

To ty decydujesz, do której przychodni POZ i którego lekarza chcesz się zapisać.

Deklarację wyboru można złożyć na dwa sposoby:

- przez Internetowe Konto Pacjenta (IKP),
- w rejestracji przychodni – wypełniając formularz.

Po złożeniu deklaracji można od razu korzystać ze świadczeń POZ, a dwa razy w roku bezpłatnie zmienić lekarza, pielęgniarkę lub położną; każda kolejna zmiana podlega opłacie, chyba że wynika z przyczyn niezależnych od pacjenta.

Jakie świadczenia realizuje POZ

Podstawowa opieka zdrowotna zapewnia szeroki zakres usług finansowanych przez NFZ. Pacjent może korzystać z porad lekarskich i pielęgniarskich zarówno w nagłych dolegliwościach, jak i w leczeniu chorób przewlekłych. W ramach POZ wystawiane są recepty, skierowania do poradni specjalistycznych, na badania diagnostyczne, rehabilitację czy hospitalizację. Placówki POZ realizują także działania profilaktyczne, w tym szczepienia i edukację zdrowotną. Pielęgniarki kontrolują ciśnienie, poziom cukru i inne wskaźniki, lekarze prowadzą profilaktykę chorób serca, układu oddechowego czy nowotworów.

Badania zlecane przez lekarza POZ

W celu postawienia diagnozy, wdrożenia leczenia, monitorowania stanu zdrowia pacjenta oraz oceny skuteczności terapii lekarz POZ może

zlecać następujące badania diagnostyczne:

- **hematologiczne**: morfologia krwi obwodowej z płytkami krwi, morfologia z wzorem odsetkowym, retikulocyty, odczyn opadania (OB);

- **biochemiczne i immunochemiczne**: sód, potas, wapń zjonizowany, żelazo, TIBC, stężenie transferyny, HbA1c (hemoglobina glikowana), mocznik, kreatynina, glukoza, test obciążenia glukozą, białko całkowite, proteino-gram, albumina, CRP, kwas moczowy, cholesterol całkowity, cholesterol HDL, cholesterol LDL, triglicerydy, bilirubina całkowita i bezpośrednia, ALP, AST, ALT, GGTP, amylaza, kinaza kreatynowa (CK), fosfataza kwaśna (ACP), czynnik reumatoidalny (RF), miano ASO, TSH, antygen HBs, VDRL, FT3, FT4, PSA;

- **moczu**: ogólne (fizyczne, chemiczne i osad mikroskopowy), ilościowe oznaczenie białka, glukozy, wapnia, amylazy;

- **kału**: badanie ogólne, pasożyty, krew utajona metodą immunochemiczną;

- **układu krzepnięcia**: wskaźnik protrombinowy (INR), czas APTT (kaolinowo kefalinowy), fibrynogen;

- **mikrobiologiczne**: posiew moczu z antybiogramem, posiew wymazu z gardła z antybiogramem, posiew kału (Salmonella, Shigella);

- **EKG** w spoczynku;

- **ultrasonograficzne (USG)**: tarczycy i przytarczyc, ślinianek, nerek, moczowodów, pęcherza moczowego, jamy brzusznej/przestrzeni zaotrzewnowej, obwodowych węzłów chłonnych;

- **radiologiczne (RTG)**: klatki piersiowej (projekcja AP i boczna), zdjęcia kostne (kręgosłup, kończyny, miednica), czaszki, zatok, przeglądowe jamy brzusznej;

- **endoskopowe** (gastroskopia, kolonoskopia).

Opieka koordynowana w POZ

Czasami twoje leczenie wymaga więcej uwagi i dokładnego planowania. W takiej sytuacji twój lekarz POZ może włączyć cię do opieki koordynowanej, dzięki której cały proces staje się prostszy i bardziej uporządkowany. Lekarz ustala twój **plan leczenia** – decyduje, jakie badania warto wykonać, do których specjalistów się udać i w jakiej kolejności realizować kolejne kroki, tak aby wszystko było dopasowane do twoich potrzeb.

W przychodni działa też **koordynator**, który dba o stronę organizacyjną całego procesu. To on zapisuje cię na wizyty i badania, przypomina o termi-

nach i pilnuje, aby wszystko przebiegało zgodnie z planem. Dzięki temu nie musisz się martwić o ustalenie terminów ani o formalności – wszystko jest zaplanowane i uporządkowane.

Dzięki **opiece koordynowanej**:

- łatwiej kontrolujesz przebieg leczenia i monitorujesz choroby przewlekłe;

- masz pewność, że wszystkie badania i konsultacje zostaną wykonane na czas;

- unikasz stresu, bo wiesz, co dzieje się dalej i nie musisz samodzielnie pilnować terminów;

- łatwiej dotrzesz do badań i konsultacji, które w standardowym trybie mogłyby być trudniej dostępne.

Jeżeli czujesz, że twoja choroba lub stan zdrowia wymagają stałej opieki i sprawnej organizacji leczenia, zapytaj w przychodni o możliwość włączenia do opieki koordynowanej. Dzięki temu twój proces leczenia stanie się przejrzysty, uporządkowany i dopasowany dokładnie do twoich potrzeb.

Również w naszym SPZZLO Warszawa Żoliborz-Bielany możesz skorzystać z opieki koordynowanej. Przy okazji wizyty u swojego lekarza POZ po prostu zapytaj, czy ta forma będzie dla ciebie odpowiednia. W naszej placówce działa **doświadczony koordynator**, który pomoże ci zaplanować badania, umówić wizyty u specjalistów i poukładać cały proces leczenia tak, aby nie trzeba było się martwić formalnościami. To pozwoli ci skupić się wyłącznie na swoim zdrowiu.

Program „Moje Zdrowie”

Program „Moje Zdrowie” to **bezpłatny bilans zdrowia** dla każdej osoby dorosłej od 20. roku życia, realizowany w twojej przychodni POZ. Dzięki niemu możesz regularnie kontrolować swój stan zdrowia i otrzymywać indywidualne zalecenia profilaktyczne, dopasowane do twoich potrzeb i stylu życia.

Program działa w trzech etapach:

- **Najpierw wypełniasz ankietę zdrowotną** – możesz to zrobić online przez Internetowe Konto Pacjenta, w aplikacji mojejKP lub bezpośrednio w przychodni. Ankieta pozwala zespołowi POZ poznać twój styl życia, historię chorób i czynniki ryzyka.

- Na podstawie ankiety lekarz lub pielęgniarka POZ zleca **odpowiednie badania diagnostyczne**, dopasowane do twojego wieku i potrzeb – np. podstawowe badania krwi, moczu, lipidogram, TSH, a w razie potrzeby dodatkowe badania, np. PSA u mężczyzn czy krew utajona. To pierwszy etap twojego bilansu zdrowia.

- Po otrzymaniu wyników odbywa się wizyta podsumowująca w POZ, podczas której zespół opracowuje dla ciebie **indywidualny plan zdrowotny (IPZ)**. To twój osobisty plan działań: dalsze postępowanie, ewentualne konsultacje ze specjalistami i zalecenia profilaktyczne. Dzięki temu bilans zdrowia staje się pełnym, przejrzystym i praktycznym planem dbania o twoje zdrowie.

Program „Moje Zdrowie” pozwala wcześniej **wykrywać choroby, monitorować stan zdrowia i planować profilaktykę**, a przy tym daje poczucie bezpieczeństwa, bo wszystko odbywa się w sposób uporządkowany i profesjonalny.

Jeżeli nie korzystasz z Internetowego Konta Pacjenta, nie martw się, nasz personel na miejscu chętnie pomoże ci wypełnić ankietę, wyjaśni każdy etap programu i umówi wizytę podsumowującą. Zachęcamy, aby **nie odkładać troski o siebie**, bilans „Moje Zdrowie” to doskonała okazja, by sprawdzić swój ogólny stan, wcześniej wykryć ewentualne nieprawidłowości i zaplanować dalsze działania profilaktyczne wspólnie z naszym zespołem POZ.

W ramach POZ realizowane są też **inne programy**, np. profilaktyki chorób układu krążenia, profilaktyki nowotworów oraz szczepienia, ale szczegółowy opis badań profilaktycznych zostanie przedstawiony w osobnym tekście.

W kolejnym artykule z naszego cyklu przyjrzymy się ambulatoryjnej opiece specjalistycznej. Dowiesz się, jak uzyskać skierowanie do specjalisty, jakie świadczenia są tam realizowane i w jaki sposób współpracują ze sobą lekarz POZ i lekarz specjalista, aby pacjent otrzymał kompleksową opiekę.

Zdjęcia: Pixabay

„Jak działa polski system ochrony zdrowia”

pierwszy artykuł z cyklu „Twój przewodnik po systemie ochrony zdrowia”, opublikowany w numerze 3/2025, jest dostępny na naszej stronie internetowej pod adresem <https://spzzlo.pl/pl/zdrowie-pacjenta>.



ZAPRASZAMY DO
PORADNI MEDYCyny PRACY
PRACOWNIKÓW I PRACODAWCÓW



PRZYCHODNIA KOCHANOWSKIEGO 19

NASZA PORADNIA OFERUJE SZEROKI ZAKRES USŁUG, W TYM:

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



**Aby dowiedzieć się więcej o naszej ofercie, skontaktuj się
z naszym pracownikiem pod adresem:**

medycyna.pracy@spzzlo.pl

KONKURS LITERACKI DLA UCZNIÓW ROZSTRZYGNĘTY!



We wrześniu br. Dyrekcja SPZZLO Warszawa Żoliborz-Bielany oraz redakcja kwartalnika „Zdrowie Pacjenta” ogłosiły konkurs literacki pod hasłem:



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

TOMASZ KOZIATEK

SAMOBADANIE

Samobadanie? to żaden wstyd.
Ty masz kontrolę – to życia rytm.
Profilaktyka chroni jak tarcza,
gdy w porę działasz,
strach do odparcia.

Piersi i jądra – zbadaj je szczerze,
bo zdrowie w twoich dłoniach leży.
Niech troska o siebie będzie
codzienna,
bo świadomość – to siła niezmienna.

MAJA KULESZA

Samobadanie to żaden wstyd
Zadbaj o zdrowie bo to jest fit
Badania ważne są jak matura
Więc rób je często to żadna bzdura
Piersi i jądra badaj co rok
Profilaktyka to ważny krok
Na koniec zdanie, które już znaj
Ciało masz jedno, więc o nie dbaj

ADAM GALA

ŻYJ ZDROWO

Ciało to skarb, więc dbaj o nie co dnia,
bo zdrowie to siła, co w każdym z nas gra!
Gdy coś się zmienia – nie bój się spytać
lepiej zawczasu o zdrowie się pytać.

Dziewczyny, chłopaki – to sprawa ta sama,
Bo ciało to przyjaciel, nie żadna zagadka.
Kto bada ten dba – i dobrze to wie,
Że zdrowe nawyki optacą się!

KAJETAN REKOSZ

FRASZKA

NA SAMOBADANIE
Szlachetne zdrowie,
Nikt się nie dowie,
Jako smakujesz,
Aż skontrolujesz.
A kto odwagę,
W sercu chowa,
Ten się przebada,
I zdrowie zachowa.

JAN HINDEMITH

Pewna Pani z Żoliborza,
gdy tylko wróciła znad morza
i miły Pan na Bielanych,
kochający się w kasztanach,
nie bali się badań
i uniknęli rakowych zmagani!
Więc nie czekaj,
aż Cię gdzieś zaboli,
Samobadanie wykonuj
i poddaj się kontroli.

dla uczniów klas V–VIII i ponadpodstawowych szkół Żoliborza oraz Bielany, nad którymi opiekę medyczną sprawuje SPZZLO Warszawa Żoliborz-Bielany.

Dopuszczonymi formami literackimi były: krótki wiersz, fraszka lub limeryk.

Konkurs cieszył się dużą popularnością wśród uczniów, którzy nadesłali wiele interesujących utworów. Poniżej zamieszczamy wybrane utwory oraz pełną listę laureatów. Wszyscy laureaci konkursu otrzymali nagrody ufundowane przez Urząd m.st. Warszawy.

LISTA LAUREATÓW

SP 53: Maksymilian Michalski 6C; **SP 293:** Hanna Majnert 6A; **SP 92:** Michalina Stolarzak 5B, Lena Kyrz 8B; **SP 80:** Filip Stępień 7A, Aleksandra Leśnik 8A, Kinga Kołakowska 6C, Szymon Kołakowski 5D; **SP 391:** Hanna Jakubik 6B, Zofia Husejnow 6B, Gabor Husejnow 6B, Jan Hindemith 6A, Leon Wojciechowski 7A, Karol Zych 6A; **SP 267:** Zuzanna Majewska 7A, Celistyna Aragie 6C, Kaja Muszyńska 8C, Michalina Scholl 8C; **SP 273:** Patryk Kowalczyk 5A, Magdalena Anusiewicz 5A, Marcelina Żuk 5A, Jakub Gajewski 7A, Alicja Soból 5A, Alicja Witkowska 7A, Agata Wójcik 7A, Lena Sawicka 7A, Julia Witkowska 7A, Maciej Augustynowicz 6B, Liliana Kosieradzka 5B, Zofia Łoniewska 5B, Mateusz Baniewski 5B, Zofia Kosińska 5B, Julia Jaworska 8C, Szymon Rekosz 5A, Kajetan Rekosz 7C, Dominik Sobolewski 7C, Klaudia Mazurek 5A, Adam Gala 5A, Laura Wyczańska 5A, Maria Baszun 5A, Tomasz Koziatek 8A, Helena Zawistowska 7B, Maja Kulesza 6A, Inga Mystkowska 6A, Maria Kosińska 6A, Alicja Kulesza 6A, Pola Mystkowska 6A, Alicja Giermasińska 5C, Michalina Malarczyk 5C, Zuzanna Polkowska 5C, Zofia Mierzwińska 5, Aleksander Madej 5B, Julia Sielska 7B



Okres świąteczno-sylwestrowy to czas wzmożonych zakupów, również online. Kupujemy prezenty, kreacje, noworoczne pobyty w górach. I pojawiają się okazje, czasami wręcz niewiarygodnie atrakcyjne cenowo. Zdarza się, że również poznajemy nowe osoby, mając nadzieję na znalezienie... drugiej połówki, zwłaszcza że za chwilę walentynki. Pamiętajmy jednak, że po drugiej stronie kabla internetowego może znajdować się ktoś zupełnie inny, niż zakładaliśmy, kto może mieć cel przeciwny, dla nas wręcz szkodliwy.

Poznanie zasad bezpiecznego korzystania z sieci to podstawa naszego funkcjonowania we współczesnym świecie, w którym oprócz starych zagrożeń, znanych poprzednim pokoleniom, pojawiły się zupełnie nowe – cyfrowe.

NON STOP ONLINE

W ostatnich dwudziestu latach pojawił się nowy rodzaj nałogu, **infohizm** – uzależnienie od Internetu, zwane również **siecihoizmem** lub **przeciążeniem informacyjnym**. Charakteryzuje się kompulsywnym przeglądaniem stron oraz udziałem w dyskusjach i social mediach kosztem pracy, nauki, rodziny i przyjaciół. Główne objawy to poczucie wewnętrznego przymusu, aby stale być online, utrata kontroli, w tym trudność w ograniczaniu czasu spędzanego przed komputerem mimo podejmowanych prób, natomiast w razie braku kontaktu z Internetem pojawiają się niepokój, frustracja, drażliwość, agresja.

DEMENCJA... CYFROWA

U osób nadmiernie korzystających z Internetu zaobserwowano **pogorszenie funkcji poznawczych**, takich jak pamięć, koncentracja, uwaga. Termin „demencja cyfrowa” to określenie **pogorszenia zdolności intelektualnych** w wyniku nadużywania technologii

cyfrowych. Aby mu zapobiec, należy ograniczyć czas spędzany przed ekranem, nauczyć się świadomie korzystać z technologii, znaleźć nowe zajęcia, hobby czy poznać nowych znajomych poza siecią, a także ustanowić w domu „strefy wolne od ekranów”, szczególnie w sypialni. Rodzice powinni się zainteresować nie tylko tym, co dzieci robią w sieci, ale także jak dużo czasu na to poświęcają, ponieważ to najmłodszy narażeni są najbardziej na różnego rodzaju pogorszenie funkcjonowania w świecie informacji.

JA, ROBOT

Sztuczna inteligencja to znakomite narzędzie **porządkujące chaos informacyjny**, a także zwiększające dostępność do treści istniejących oraz produkcję nowych. Niestety niekończący się strumień treści może powodować rozmycie granic między wartościową wiedzą a informacyjnym szumem i fake newsami, szczególnie w przypadku użytkowników mniej samodzielnych intelektualnie. Zagroženiem dla osób korzystających ze wsparcia AI jest też osłabienie umiejętności samodzielnego poszukiwania informacji, analizy i syntezy danych. Nazwano to zjawisko „efektem Google”, będącym zdaniem naukowców formą tzw. **pamięci transakcyjnej** – polega ono na ten-

dencji do zapominania informacji dostępnych w wyszukiwarkach internetowych, ponieważ łatwo można je ponownie znaleźć. Brak przeciwdziałania tego typu mechanizmom, np. kampanii uświadamiających i zmian w programach edukacyjnych, w przyszłości może **obniżyć poziom wiedzy całego społeczeństwa**, osłabiając globalny potencjał intelektualny.

TULIPAN 2.0.

Różni oszuści z Tindera, fałszywi żolnierze czy pseudolekarze zbierający środki na umierających w Afryce nieśtefy nadal znajdują kolejne ofiary, od których wyduszają środki finansowe mimo licznych ostrzeżeń w mediach oraz apeli policji. Wynika to z pewnością z wiary wielu osób w dobre intencje innych oraz postrzegania świata przez swój pryzmat: jeśli ja nie mam złych intencji, to inni też ich nie mają. Duże znaczenie ma sytuacja psychiczna, poczucie samotności, pustka życiowa – w takich okolicznościach osobistych jesteśmy szczególnie podatni na różnego rodzaju manipulacje. W realiach „analogowych” lat 80. XX wieku działał polski casanova Jerzy Kalibabka, który podobno uwiódł i okradł kilka tysięcy kobiet marzących o prawdziwej miłości i był pierwowzorem bohatera telewizyjnego serialu „Tulipan”. On przyszłe ofiary poznawał w kawiarniach, restauracjach, hotelach, kwiatarniach, natomiast współcześni oszuści działają online, nie poznając osobście osób, które chcą okraść. Najlepszym zabezpieczeniem jest **zdrowy rozsądek**, który powinien uchronić przed zagrożeniem. Jeżeli przykładowo jestem przeciętną kobietą w średnim wieku, to dlaczego chce ze mną nawiązać kontakt przystojny, zamożny lekarz, który bezpłatnie ratuje chore dzieci w Sudanie Południowym? Odpowiedź niestety jest brutalna: ta osoba w ogóle nie istnieje, zdjęcie modela pobrano z Internetu, a „rozma- wia” z nami ktoś inny, chcący jedynie nas naciągnąć. Także seniorzy stają się coraz częściej celem ataków hakerów, w tym m.in. **phishingu**, czyli **wyłudzenia poufnych danych**.

Niezależnie od tego, czy korzystamy z Internetu na co dzień, czy od święta, robiąc zakupy, poznając nowe osoby, czy odpoczywając sylwestrowy w Zakopanem, pamiętajmy o podstawowych zasadach bezpieczeństwa.

ANITA KARYKOWSKA

Zdjęcie: Pixabay

Źródło: pl.wikipedia.org.

JAK DBAĆ O SVOJE BEZPIECZEŃSTWO W SIECI?

Coraz więcej spraw załatwiamy przez Internet – umawiamy wizyty lekarskie, odbieramy recepty, kupujemy leki, płacimy rachunki. To ogromna wygoda, ale też... pokusa dla cyberprzestępców. Tak jak w realnym świecie dbamy o swoje zdrowie, tak w cyfrowym świecie powinniśmy dbać o bezpieczeństwo naszych danych i prywatności. Poniżej kilka ważnych wskazówek.

Fałszywe wiadomości, prawdziwe kłopoty

Wielu z nas dostaje SMS-y lub e-maile z informacją o „niedopłacie za paczkę” czy „konieczności potwierdzenia danych do e-recepty”. Kliknięcie takiego linku może się skończyć utratą pieniędzy lub danych osobowych. Zasada jest prosta: **jeśli coś wygląda podejrzanie – nie klikaj!** Lepiej samodzielnie zalogować się na znaną stronę (np. banku czy paczkomatu), niż ufać linkowi z wiadomości.

Silne hasło to jak silny układ odpornościowy

Hasło „123456”, „qwerty” czy „admin” to jak otwarte drzwi do naszego konta. Warto stosować dłuższe, unikalne hasła – najlepiej złożone z kilku losowych słów (np. „#ZielonyZoliborz2025”). Jeszcze lepiej – korzystać z menedżera haseł, który bezpiecznie je przechowuje, np. Bitwarden (bezpłatny i dostępny na telefon oraz komputer). Warto też włączać uwierzytelnianie dwuskładnikowe, czyli dodatkowe potwierdzenie logowania kodem SMS lub aplikacją, np. Google Authenticator.

Media społecznościowe – mniej znaczy bezpieczniej

Lubimy dzielić się zdjęciami z wakacji czy innymi ciekawymi informacjami. Ale pamiętajmy, że wszystko, co publikujemy w sieci, **może zostać wykorzystane przeciwko nam**. Cyberprzestępcy potrafią z takich danych ułożyć dokładny obraz naszego życia i wykorzystać go np. do oszustwa „na wnuczka” czy „na pracownika banku”. Nie trze-

ba rezygnować z Facebooka czy Instagrama – wystarczy odrobina rozsądku i ograniczenie widoczności postów tylko dla znajomych.

Publiczne Wi-Fi? Lepiej nie korzystać

Bezpłatne Wi-Fi w kawiarni czy hotelu to wygoda, ale też ryzyko. Nie wiemy, kto i jak skonfigurował taką sieć – ktoś może „podstuchiwać” nasze dane. Dlatego nie łączyć się z przypadkowymi sieciami Wi-Fi, zwłaszcza gdy logujesz się do banku, portalu pacjenta lub skrzynki pocztowej. W takim przypadku bezpieczniej korzystać z własnego Internetu komórkowego – przez kartę SIM w telefonie lub mobilnym routerze. To proste i znacznie bezpieczniejsze niż „obce” Wi-Fi.

Cyberoszuści lubią emocje

Przestępcy często próbują wywołać śmiech lub strach: „Twoje konto zostanie zablokowane!”, „Twoja przesyłka zostanie zwrócona!”. W takich sytuacjach warto... odetchnąć. Cyberbezpieczeństwo to nie tylko technologia – to przede wszystkim spokój i czujność. Zanim klikniesz, zastanów się, kto naprawdę do ciebie pisze i czy to ma sens.

Zadbaj o cyfrową higienę

Tak jak myjemy ręce, żeby uniknąć infekcji, tak powinniśmy dbać o czystość cyfrową. Regularnie aktualizuj system i aplikacje, nie instaluj programów z nieznanymi źródłami, rób kopie zapasowe ważnych danych, korzystaj z legalnego oprogramowania i zaufanych stron.

Bezpieczne dane pacjenta

Nasze dane osobowe – szczególnie numer PESEL – są dziś bardzo cennym towarem dla oszustów. Za jego pomocą można np. spróbować zaciągnąć kredyt lub wziąć pożyczkę na nasz rachunek. Aby się przed tym chronić, **warto zastrzec swój numer PESEL** – można to zrobić w aplikacji mObywatel lub w dowolnym urzędzie gminy. Po zastrzeżeniu banki, firmy pożyczkowe czy operatorzy nie będą mogli bez twojej zgody zawrzeć umowy zawierającej twoje dane. To prosty i skuteczny sposób, by zabezpieczyć swoje oszczędności przed próbą oszustwa.

Warto też pamiętać, że udając się do przychodni na wizytę lub badanie, **należy mieć przy sobie dokument tożsamości** – tradycyjny plastikowy lub elektroniczny w telefonie. **Nie należy przekazywać dokumentu w cudze ręce** – wystarczy go okazać do wglądu. To drobny gest, który realnie zwiększa bezpieczeństwo naszych danych.

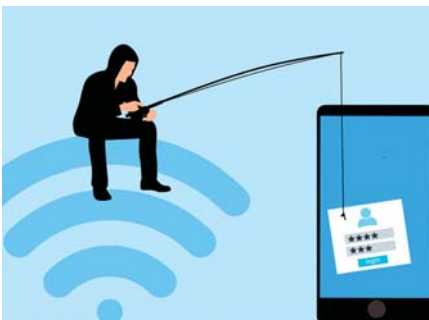
Gdzie znaleźć więcej informacji?

Jeśli chcesz dowiedzieć się więcej o cyberzagrożeniach, nowych metodach oszustw i sposobach ochrony, warto zaglądać na sprawdzone polskie serwisy, w tym **niebezpiecznik.pl** – o bezpieczeństwie w Internecie w lekiej, przystępnej formie, **sekurak.pl** – praktyczne porady dla użytkowników i administratorów, **zaufanatrzeciastona.pl** – rzetelne analizy i aktualności ze świata cyberbezpieczeństwa.

Cyberbezpieczeństwo to nie moda – to codzienna troska o siebie, tak samo ważna jak zdrowe odżywianie czy regularne badania. W sieci, tak jak w życiu, najlepiej działa zasada: ufaj, ale sprawdzaj.

KAMIL MAZUREK, kierownik działu IT SPZZLO Warszawa Żoliborz-Bielany

Zdjęcia: Pixabay



WYBRAŁEŚ JUŻ LEKARZA RODZINNEGO?

**Zapraszamy do korzystania z usług
SPZZLO Warszawa Żoliborz-Bielany**

ZAPEWNIAMY:

- dostępność
- fachowość personelu
- nowych lekarzy



PORADNIE POZ W PRZYCHODNIACH:

Conrada 15	tel. 22 663 21 54
Elbląska 35	tel. 784 474 218
Felińskiego 8	tel. 784 402 091
Klaudyny 26B	tel. 22 833 00 00
Kleczewska 56	tel. 22 834 83 28
Kochanowskiego 19	tel. 22 633 06 14
Przy Agorze 16B	tel. 22 11 66 800
Sieciechowska 4	tel. 22 561 57 60
Szajnochy 8	tel. 22 832 44 35
Szpitalna 6 (Łomianki)	tel. 22 751 10 55
Żeromskiego 13	tel. 22 834 24 31

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

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

www.spzzlo.pl

w zakładce Deklaracje
wyboru lekarza.



Placówki realizujące program badań przesiewowych raka jelita grubego finansowany przez NFZ w Warszawie

stan na dzień 10.06.2025 r.

bez skierowania, bezpłatnie

- 1 SZPITAL BIELAŃSKI IM. KS. JERZEGO POPIEŁUSZKI SPZOZ**
ul. Ceglowska 80, Bielany tel. 22 569 03 25
- 2 SZPITAL CZERNIAKOWSKI**
ul. Stępińska 19/25, Mokotów tel. 22 318 63 74; 506 293 691
- 3 SZPITAL GROCHOWSKI IM. DR MED. RAFAŁA MASZTAKA**
ul. Grenadierów 51/59, Praga-Południe tel. 22 515 25 77
- 4 WOJEWÓDZKI SZPITAL ZAKAŹNY W WARSZAWIE**
ul. Wolska 37, Wola tel. 22 335 54 31; 22 335 53 51
- 5 WOJSKOWY INSTYTUT MEDYCZNY (PIB)**
ul. Szaserów 128, Praga-Południe tel. 261 816 410; 261 817 666
- 6 NARODOWY INSTYTUT ONKOLOGII IM. M. SKŁODOWSKIEJ-CURIE (PIB)**
ul. Roentgena 5, Ursynów tel. 22 546 24 45
- 7 MIĘDZYLESKI SZPITAL SPECJALISTYCZNY W WARSZAWIE**
ul. Bursztynowa 2, Wawer tel. 22 473 51 11; 22 473 53 83

- 8 PAŃSTWOWY INSTYTUT MEDYCZNY MSWiA**
ul. Wołoska 137, Mokotów tel. 47 722 14 15; 47 722 14 48
- 9 SPZOZ WARSZAWA-URSYNÓW**
ul. Kajakowa 12, Ursynów tel. 22 334 46 44
- 10 SPZZLO WARSZAWA BEMOWO-WŁOCHY**
ul. gen. M.C. Coopera 5, Bemowo tel. 22 163 70 45
- 11 CENTRUM MEDYCZNE ENEL-MED**
ul. Gilarska 86C, Targówek tel. 22 230 70 07
ul. Postępu 6, Mokotów tel. 22 230 70 07
ul. Myśliwiecka 4A, Śródmieście tel. 22 230 70 07
- 12 LUX MED ONKOLOGIA**
ul. gen. A. E. Fieldorfa "Nila" 40, Praga-Południe tel. 22 430 87 00
ul. Szamocka 6, Żoliborz tel. 22 430 87 00
ul. S. Goszczyńskiego 1, Mokotów tel. 22 120 20 37
- 13 ZOZ ENDOTERAPIA PFG**
ul. Waryńskiego 10A, Śródmieście tel. 22 825 62 99
Aleja Wilanowska 333, Mokotów tel. 22 825 62 99

PROFILAKTYKA, KTÓRA RATUJE ŻYCIE

Nowotwór jelita grubego – nie daj się zaskoczyć

Nowotwór jelita grubego jest jednym z trzech najczęściej diagnozowanych w Polsce. Szacuje się, że co roku choruje na niego ponad 18 tys. osób, a ryzyko rośnie wraz z wiekiem. Niestety coraz częściej choroba dotyka również osoby poniżej 50. roku życia, co wiąże się z nieodpowiednią dietą oraz stylem życia. Mimo to wczesne wykrycie zmian pozwala w większości przypadków na całkowite wyleczenie. Kluczowa jest profilaktyka: regularne wykonywanie badań przesiewowych oraz właściwe nawyki żywieniowe.

EWA JASZCZUK, mgr pielęgniarstwa, przychodnia Klaudyny 26B

Czym jest nowotwór jelita grubego?

Rozwija się powoli, zwykle z łagodnych polipów, które z czasem ulegają przemianie nowotworowej. Proces ten może trwać nawet kilka lat i początkowo powodować niespecyficzne dolegliwości: wzdęcia, zmianę rytmu wypróżnień (biegunka lub zaparcia), w fazie zaawansowanej bóle brzucha, niewielkie krwawienia z dolnego odcinka przewodu pokarmowego, anemię oraz spadek masy ciała. Większość z tych objawów bywa bagatelizowana, przypisywana stresowi. Głównymi **czynnika mi ryzyka** powstawania nowotworów jelita grubego są: wiek powyżej 50 lat, dodatni wywiad rodzinny, choroby zapalne jelit (wrzodziejące zapalenie jelita grubego, choroba Leśniowskiego-Crohna) oraz predyspozycje genetyczne, takie jak zespół Lynch'a czy rodzinna polipowatość gruczolakowata.

Kluczową rolę odgrywają również: czynniki środowiskowe, dieta uboga w błonnik, a bogata w czerwone i przetworzone mięso, siedzący tryb życia, otyłość, palenie wyrobów tytoniowych oraz nadużywanie alkoholu.

Jak dieta wpływa na nasze jelita?

Naturalną ochronę jelit zapewniają „**dobre bakterie**” i **błonnik**. Produkty pełnoziarniste, owoce i warzywa stanowią źródło błonnika pokarmowego, który pełni ważną funkcję w utrzymaniu homeostazy mikrobioty jelitowej. W procesie rozkładania błonnika przez „dobre bakterie” powstają substancje takie jak maślan, wzmacniające ścianę jelita i zmniejszające ryzyko powstawiania stanów zapalnych. Błonnik poprawia perystaltykę jelit, skracając czas kontaktu potencjalnych kancerogenów z błoną ślu-

zową, oraz poprawia trawienie i wspiera odporność organizmu.

Zagrożenie dla zdrowia jelit stanowi natomiast czerwone mięso przetworzone chemicznie, zwłaszcza gdy jest smażone, grillowane lub wędzone. Podczas takiej obróbki powstają związki chemiczne, które mogą uszkadzać DNA komórek jelitowych. Dodatkowo konserwanty stosowane w przetworach mięsnych mogą przekształcać się w substancje rakotwórcze. Dlatego zaleca się ograniczenie spożywania czerwonego przetworzonego mięsa do 1/2 porcji tygodniowo.

Ochronę jelit zapewnią nam natomiast wapń i witamina D. Produkty mleczne, ryby morskie, zielone warzywa są źródłem wapnia, kwasów omega 3 i witaminy D3. Składniki te wspierają zdrowie jelit, łagodzą stany zapalne i pomagają utrzymać prawidłowy skład mikroflory jelitowej.

Wpływ badań przesiewowych na profilaktykę raka jelita grubego

Systematyczne prowadzenie badań przesiewowych znacząco obniża śmiertelność z powodu raka jelita grubego. W programach przesiewowych jako pierwsze badanie wykazujące nieprawidłowości często wykorzystuje się test na krew utajoną w kale (FIT), a w przypadku pozytywnego wyniku – kolonoskopię, która jest narzędziem zarówno diagnostycznym, jak i terapeutycznym.

Kolonoskopia to precyzyjne, endoskopowe badanie jelita grubego, które umożliwia lekarzowi obejrzenie i ocenienie błony śluzowej jelita – oczywiście pod warunkiem właściwego przygotowania pacjenta do badania. W przypadku stwierdzenia nieprawidłowości lekarz może pobrać wycinki

do badania histopatologicznego (biopsja) oraz usunąć ewentualne polipy (polipektomia), które pozostawione mogłyby w przyszłości przekształcić się w nowotwór. Badanie zazwyczaj trwa od 15 do 40 minut. W zależności od wskazań medycznych może być przeprowadzone bez znieczulenia lub w znieczuleniu ogólnym. Dzięki badaniom przesiewowym możliwe jest wykrycie zmian na wczesnym etapie, co znacznie zwiększa szansę skutecznego leczenia i przeżycia pacjenta.

Narodowy Fundusz Zdrowia zachęca do skorzystania z **bezpłatnych badań przesiewowych raka jelita grubego**.

Kto może skorzystać z programu?

Z bezpłatnej kolonoskopii w ramach programu mogą skorzystać osoby, które:

- nie miały wykonanej kolonoskopii w ciągu ostatnich 10 lat,
- nie mają objawów sugerujących nowotwory jelita grubego,
- spełniają kryteria wiekowe:
 - 50–65 lat,
 - 40–49 lat, jeśli u krewnego pierwszego stopnia zdiagnozowano nowotwór jelita grubego.

Należy pamiętać, że równolegle do realizowanych przez NFZ programów przesiewowych diagnostykę nowotworu jelita grubego prowadzą lekarze POZ oraz lekarze specjaliści.

Podsumowanie

Profilaktyka raka jelita grubego stanowi kluczowy element w ograniczaniu zachorowalności i śmiertelności z powodu tego nowotworu. Obejmuje działania na trzech poziomach:

- **pierwotnym** – ukierunkowanym na ograniczenie czynników ryzyka,
- **wtórny** – skoncentrowanym na wczesnym wykrywaniu zmian przednowotworowych
- **w trzeciej kolejności** – mającym na celu zapobieganie nawrotom choroby oraz poprawę jakości życia po leczeniu.

Skuteczna realizacja działań profilaktycznych, wsparta edukacją zdrowotną i regularnymi badaniami przesiewowymi, może znacząco zmniejszyć liczbę zachorowań na raka jelita grubego. ■

Hasło z poprzedniej krzyżówki brzmiało: REUMATOLOGIA, rebusu: EDUKACJA, rozwiązanie sudoku zamieszczamy na dole strony. Nagrodę wylosowała pani Paulina Kędziorek. 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 10 marca 2026 r., wezmą udział w losowaniu zestawu gadżetów firmowych SPZZLO Warszawa Żoliborz-Bielany. Prosimy o podanie informacji kontaktowych, w tym numeru telefonu.

1. Smażony lub w galarecie

2. Ciasto przekładane masą ze zmielonego maku

3. Śledź w ...

4. ... z grzybami

5. Piernik może być ...

6. Dzielimy się nim na początek Wigilii

7. Pierogi z kapustą i ...

8. Barszcz z ...

9. Robiona z obtłuczonej pszenicy, ziaren maku, siodu, miodu i bakalii

10. Pod obrusem

11. Często jako składnik ryby po grecku

12. ... choinki

REBUS

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

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

					1	2				3	4		
--	--	--	--	--	---	---	--	--	--	---	---	--	--



8							5		6	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).

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

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



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 pobrań 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 pobrań krwi
- Poradnia Diabetologiczna 22 864 37 27
- Poradnia Ginekologiczno-Położnicza 22 834 24 32
- Ośrodek Terapii Uzależnienia od Alkoholu 22 663 54 39
- Ośrodek Środowiskowej Opieki Psychologicznej dla Dzieci i Młodzieży 22 561 57 77

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

PRZYCHODNIA KLECZEWSKA

01-826 Warszawa ul. Kleczewska 56

Rejestracja ogólna 22 834 83 28

Rejestracja Poradni Pediatrycznej
22 834 17 31

Koordynator POZ 532 407 416

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

PRZYCHODNIA FELIŃSKIEGO

01-513 Warszawa, ul. Felińskiego 8

Rejestracja 22 839 24 40, 22 839 47 14

POZ (dorośli) 784 402 091

Koordynator POZ (tylko dorośli)
532 408 564

- Poradnia POZ • Pracownia EKG
 - Punkt pobrań 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 pobrań 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 pobrań krwi

PRZYCHODNIA KOCHANOWSKIEGO

01-864 Warszawa
ul. Kochanowskiego 19

Centrala 22 633 10 11

Rejestracja ogólna 22 633 06 14

Rejestracja POZ dzieci 22 633 06 08

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 pobrań 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 pobrań krwi

PRZYCHODNIA KLAUDYNY

01-684 Warszawa ul. Klaudy 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 pobrań 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 pobrań krwi



STYCZEŃ

poniedziałek	5	12	19	26
wtorek	6	13	20	27
środa	7	14	21	28
czwartek	1	8	15	22
piątek	2	9	16	23
sobota	3	10	17	24
niedziela	4	11	18	25

LUTY

poniedziałek	2	9	16	23
wtorek	3	10	17	24
środa	4	11	18	25
czwartek	5	12	19	26
piątek	6	13	20	27
sobota	7	14	21	28
niedziela	1	8	15	22

MARZEC

poniedziałek	2	9	16	23	30
wtorek	3	10	17	24	31
środa	4	11	18	25	
czwartek	5	12	19	26	
piątek	6	13	20	27	
sobota	7	14	21	28	
niedziela	1	8	15	22	29

KWIECIEŃ

poniedziałek	6	13	20	27
wtorek	7	14	21	28
środa	1	8	15	22
czwartek	2	9	16	23
piątek	3	10	17	24
sobota	4	11	18	25
niedziela	5	12	19	26

MAJ

poniedziałek	4	11	18	25
wtorek	5	12	19	26
środa	6	13	20	27
czwartek	7	14	21	28
piątek	1	8	15	22
sobota	2	9	16	23
niedziela	3	10	17	24

CZERWIEC

poniedziałek	1	8	15	22	29
wtorek	2	9	16	23	30
środa	3	10	17	24	
czwartek	4	11	18	25	
piątek	5	12	19	26	
sobota	6	13	20	27	
niedziela	7	14	21	28	

LIPIEC

poniedziałek	6	13	20	27
wtorek	7	14	21	28
środa	1	8	15	22
czwartek	2	9	16	23
piątek	3	10	17	24
sobota	4	11	18	25
niedziela	5	12	19	26

SIERPIEŃ

poniedziałek	3	10	17	24	31
wtorek	4	11	18	25	
środa	5	12	19	26	
czwartek	6	13	20	27	
piątek	7	14	21	28	
sobota	1	8	15	22	29
niedziela	2	9	16	23	30

WRZESIEŃ

poniedziałek		7	14	21	28
wtorek	1	8	15	22	29
środa	2	9	16	23	30
czwartek	3	10	17	24	
piątek	4	11	18	25	
sobota	5	12	19	26	
niedziela	6	13	20	27	

PAŹDZIERNIK

poniedziałek	5	12	19	26
wtorek	6	13	20	27
środa	7	14	21	28
czwartek	1	8	15	22
piątek	2	9	16	23
sobota	3	10	17	24
niedziela	4	11	18	25

LISTOPAD

poniedziałek	2	9	16	23	30
wtorek	3	10	17	24	
środa	4	11	18	25	
czwartek	5	12	19	26	
piątek	6	13	20	27	
sobota	7	14	21	28	
niedziela	1	8	15	22	29

GRUDZIEŃ

poniedziałek		7	14	21	28
wtorek	1	8	15	22	29
środa	2	9	16	23	30
czwartek	3	10	17	24	31
piątek	4	11	18	25	
sobota	5	12	19	26	
niedziela	6	13	20	27	

