



Zdrowie Pacjenta

Nr 1 (78)
WIOSNA 2025

www.spzzlo.pl



ISSN 1734-7548



podmiot leczniczy
miasta stołecznego
Warszawy

WYWIAD Z AKTORKĄ MAGDALENĄ WÓJCIK

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.

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**

Zdrowie Pacjenta

Nr 1 (78) WIOSNA 2025

WYWIAD NUMERU

Jestem pacjentką SPZZLO
Warszawa Żoliborz-Bielany
i bardzo się z tego cieszę
– rozmowa z aktorką
Magaleną Wójcik

4

GINEKOLOG RADZI

Od dziewczynki do kobiety.
Wiosna życia

6

PRACUJĘ W SPZZLO

Lubię pracować dla ludzi i z ludźmi
– rozmowa z Adrianą Jaszczur
przełożoną pielęgniarek

8

DIETETYK RADZI

Zdrowe odchudzanie.
Dieta ketogeniczna

10

NASZ ZOZ

14-lecie psychogeriatry
na Elbląskiej

13

Nowości w naszym ZOZ-ie

14

Certyfikat EMS Safety
Excellence dla naszej placówki

14

Bezpłatne badania
w Forcie Sokolnickiego

15

Konkurs plastyczny
dla dzieci i młodzieży

19

JEDNOSTKA W ZBIOROWOŚCI

Pewne siebie dziewczynki
idą tam, gdzie chcą

16

WOLNE CHWILE

Krzyżówka. Rebus. Sudoku

18



Szanowni Czytelnicy,

Kolejny rok naszej przygody wydawniczej rozpoczynamy od wywiadu z aktorką Magaleną Wójcik, która – co nas niezmiennie cieszy – od lat jest naszą pacjentką. Drugą rozmowę przeprowadziliśmy z Adrianą Jaszczur, przełożoną pielęgniarek w przychodni Klaudyny. Dzięki temu mamy spojrzenie na funkcjonowanie naszej firmy z dwóch perspektyw, pacjenta oraz pracownika.

Wszystkim naszym Czytelnikom proponujemy również nowe cykle poświęcone zagadnieniom zdrowotnym. Pierwszy z nich, w dziale GINEKOLOG RADZI, odpowiada na zapotrzebowanie informacyjne ponad połowy społeczeństwa, bo dotyczy etapów życia kobiety. Rozpoczynamy od okresu pokwitania. Drugi cykl przeznaczony jest dla wszystkich, nie tylko zainteresowanych zrzućeniem zbędnych kilogramów. Nasza dietetyczka Urszula Grzywacz postanowiła się przyrzyć czterem popularnym dietom odchudzającym, analizując ich bezpieczeństwo, skuteczność, przeciwwskazania oraz grupę docelową.

Od bieżącego numeru wprowadzamy rubrykę „Nowości w naszym ZOZ-ie”, w której będziemy informować o zagadnieniach kluczowych dla naszego funkcjonowania. Podsumowując ubiegły rok, omawiamy szerzej kwestię zmiany naszej nazwy na Samodzielny Publiczny Zespół Zakładów Lecznictwa Otwartego Warszawa Żoliborz-Bielany, która uwzględnia obie dzielnice.

26 stycznia br. uczestniczyliśmy w 33. Finale Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy w Forcie Sokolnickiego, zachęcając uczestników do istotnych dla każdego badań profilaktycznych. Z wydarzenia zamieściliśmy krótką relację. Zamieściliśmy również artykuł o rocznicowym spotkaniu w Oddziale Psychogeriatrycznym przy ul. Elbląskiej 35. Natomiast dla uczniów szkół żoliborsko-bielskich ogłosiliśmy konkurs plastyczny pt. „Negatywne emocje niech idą precz, relaks psychiczny to ważna rzecz. Mały, czy duży, sprawny czy nie, co zrobić ze stresem i smutkiem, wie”.

Aktualne wydanie kończymy artykułem z kolejnego nowego cyklu, poświęconego zagadnieniom społecznym, którego tematem jest znaczenie pewności siebie u nastolatków oraz jej wpływ na ich dorosłe życie.

Z okazji nadchodzących Świąt Wielkiej
Nocy składam wszystkim Czytelnikom,
Pacjentom oraz Pracownikom
najserdeczniejsze życzenia spokoju,
radości i rodzinnego ciepła.
Życzę wszystkim dużo zdrowia oraz
serdeczności na co dzień w kontaktach
osobistych i zawodowych.



M. Zaława-Dąbrowska

Małgorzata Zaława-Dąbrowska
dyrektor SPZZLO Warszawa
Żoliborz-Bielany



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:

Okladka: Mikołaj Zieliński,
Archiwum teatru Capitol,
Małgorzata Gajewska, Dominik Jaszczur,
Barbara Nagórko, Iwona Nowak,
Danuta Wąsowska, Pixabay

OPRACOWANIE GRAFICZNE:
Jolanta Miklaszewska-Sirko

DRUK: DRUKOBA Sp. z o.o.

NAKLAD: 6000 egz.

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

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

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

JESTEM PACJENTKĄ SPZZLO WARSZAWA ŻOLIBORZ-BIELANY I BARDZO SIĘ Z TEGO CIESZĘ



Ostatnio widziałam panią w sztuce „Przyjazne dusze” w teatrze Capitol oraz w serialu „Wzgórze psów” – kreacje bardzo różne, ale obie znakomite. Ma pani jakiś specjalny sposób przygotowywania się do roli?

Bardzo przeżywam każdą nową rolę. Jest dla mnie wielkim wyzwaniem, radością i ekscytacją, podchodzę do tego trochę jak dziecko, które dostało prezent i rozpakuje go z zaciekawieniem. Zaczynam od wizualizacji swojej postaci i zawsze mi się to sprawdza, zwłaszcza w teatrze, gdzie mamy trochę większy wpływ na kostiumy. W produkcjach filmowych trochę mniejszy.

Miałam wielkie szczęście na pierwszym roku w szkole teatralnej przez jeden semestr uczestniczyć w zajęciach z cudowną Aleksandrą Śląską. Właśnie jej cenne uwagi staram się realizować. Na przykład nie wpuszczam na zajęcia dziewczyn, które nie miały spódnic i czarnych bucików na obcasiku z paseczkiem, tzw. charakterek. Bo obuwie wpływa na sposób chodzenia, poruszania się, a spódnica to symbol kobiecości. W repertuarze klasycznym od pierwszej próby musi być spódnica.

Rola we „Wzgórzu psów” jest odmienna od kojarzonych z panią.

Rzeczywiście różni się od tych, które grałam w ostatnim czasie. Do tak zwanej późnej trzydziestki grałam amantki, dużo klasyki, poważnych ról dramatycznych i bardzo dobrze, bo w komedia, w którą później mocno wkroczyłam i którą bardzo lubię, wymaga większych umiejętności. Żeby być dobrym aktorem komediowym, trzeba być najpierw dobrym aktorem dramatycznym. Komedię uwielbiam, bo to rodzaj psychoterapii – grając w niej, wprawiam w dobry nastrój nie tylko widza, ale też siebie. Mam również cały czas do czynienia z repertuarem „środka”, bo od kilkunastu lat gram w serialu „Klan” postać Beaty. Rola we „Wzgórzu psów” była dla mnie wyjątkowa i trudna. Wymagała użycia innych środków wyrazu, mniej ekspresyjnych niż w komedii. Moja Burmistrzyna jest powściągliwa w emocjach, jednocześnie silna i pogubiona, uwięziona w korupcję. W budowaniu postaci bardzo pomógł mi reżyser Piotr Domalewski, za co ogromnie mu dziękuję.

Pani rodzice byli tancerzami w „Mazowszu” i często wyjeżdżali na długie zagraniczne tournée, a panią wycho-

Rozmowa z aktorką **MAGDALENĄ WÓJCIK**

wywały babcią, ciotki i opiekunki. Podobno któregoś razu nie poznała pani rodziców na lotnisku.

Miałam wtedy kilka lat, a ich nie było kilka miesięcy... Cóż, nie miałam fajnego dzieciństwa, bo nianie z ogłoszenia nie zastąpią rodziny. Ale były też wspaniałe momenty, gdy przyjeżdżały ciocie ze Śląska – ja w połowie mam krew śląską – cudowne kobiety, bardzo ciepłe, dawały mi poczucie bezpieczeństwa.

Jednak dziś ma pani bardzo dobre relacje z mamą, czyli udało się je zacieśnić.

Gdy miałam 12 lat, rodzice obdarowali mnie braciśkiem. Mama wzięła wówczas trzyletni urlop macierzyński i odzyskałam ją na trochę. A potem mój kilkuletni brat miał bardzo niebezpieczny wypadek, gdy rodzice byli na dalekim tournée, więc gdy wrócili, mama stwierdziła, że sama będzie się opiekować dziećmi. I parę lat jeszcze mogłam się nią nacieszyć. A teraz mamy wspaniałe relacje. Codziennie do siebie dzwonimy, nawet po kilka razy. Bardzo pomogła mi wychować mojego syna, bo dużo pracowałam w teatrze, co oznacza wieczory poza domem. A teraz opiekuje się moimi „dziewczynkami”, jak nazywam dwie suczki, jedną 14-, a drugą 15-letnią, kiedy wyjeżdżam z teatrem.

Często wspomina pani, że syn jest pani największą miłością w życiu. Proszę o nim opowiedzieć.

Mikołaj ma 27 lat, jest magistrem psychologii i w przyszłości zamierza zostać psychoterapeutą, ale musi jeszcze do tego dojrzeć i wierzę, że mu się uda, bo jest bardzo mądrym człowiekiem.

Nie myślał o zawodzie aktora?

Na szczęście nie, chociaż ciągnie go bardzo do artystycznego świata. Nie jestem z tego zadowolona, ale dzieci same muszą sobie wybierać ścieżkę życiową. Stawia pierwsze kroki jako fotograf, a poza tym uczy się gry na fortepianie. Bardzo dobrze mu idzie, choć jako dziecko nie objawiał takich talentów. I dużo gra na syntezatorach z lat 60. i 70., komponuje. Ma duszę artysty i jest niezwykle wrażliwy. Nie utratwia to życia w tych czasach.

Ukończyła pani Państwową Szkołę Baletową w Warszawie, ale nie została zawodową tancerką. Dlaczego?

To trudna szkoła i niewdzięczny, krótki zawód. Idąc do szkoły baletowej, marzy się o głównych rolach, a to jest droga okupiona ciężką pracą, często cierpieniem, łzami, zdartymi do krwi palcami i zakończona sukcesem tylko dla wybitnych jednostek. Poza tym przy tego rodzaju codziennym wysiłku to zawód ogromnie „kontuzyjny” i w dodatku można go uprawiać krótko, bo po czterdziestce zmęczone ciało często odmawia już posłuszeństwa.

W filmach zaczęła pani grać już jako dziecko.

Jako 15-latką towarzyszyłam koleżance, która zgłosiła się na zdjęcia próbne w wytwórni filmowej na Chełmskiej. Zagrałam jakąś scenkę przed kamerą i drugi reżyser tego projektu mnie zapamiętał. Gdy parę miesięcy później po-

trebna była młoda dziewczyna do serialu, zaprosili mnie do współpracy. Zagrałam w jednym odcinku „Oka proroka”, a potem w „Kronice wypadków miłosnych” Andrzeja Wajdy.

Podobno pani ojciec nie chciał się zgodzić na tę rolę?

Marzyłam, że zostanę tancerką klasyczną, bo uwielbiałam balet i chciał, żebym się na nim skoncentrowała. W zawodzie tancerza każda przerwa w ćwiczeniach jest zabójcza, a udział w tym filmie wymagał dalekich wyjazdów, więc gdy zadzwonili z propozycją dla mnie, odmówiłam.

Ale pani mama zainteresowała się?

Poszła do państwa Wajdów, którzy mieszkali na Żoliborzu kilka domów od nas, wyjaśniła sprawę i zagrałam w tym filmie. To był przełomowy moment, w którym zaczęłam poważnie myśleć o zawodzie aktorki. Poza tym zaczęły się problemy ze zdrowiem z powodu nawracających kontuzji. Mam zdiagnozowaną dysplazję stawów biodrowych, byłam leczona w dzieciństwie, ale dzięki niej mogłam sobie „okręcać nogę wokół szyi”, bez trudu robiłam wszelkie szpagaty, lecz potem pojawił się silny ból. Stwierdziłam, że powinnam jednak pomyśleć o zmianie zawodu, a aktorstwo wydało mi się całkiem interesujące.

No i aktorstwo zainteresowało się panią.

Tak, przed maturą zagrałam w kilku serialach i filmach, m.in. w „Schodami w górę, schodami w dół” Andrzeja Domałki o Witkacym, ze wspaniałą obsadą. I spodobało mi się.

Po maturze poszła pani do szkoły teatralnej.

Ze względu na rodziców od małego żyłam w świecie artystycznym. Byłam dzieckiem niestychania wrażliwym i zaczęłam odczuwać, że nie wszystko mogę wyrazić poprzez taniec, a aktorstwo daje większe możliwości.

Dostała się pani za pierwszym razem do szkoły teatralnej?

Uznałam, że jeśli nie dostanę się za pierwszym razem, to będzie to znaczyło, że się nie nadaję. Szybko się poddaję, bo nie wierzę we własne siły, i choć z perspektywy mogę powiedzieć, że jakiś sukces zawodowy odniosłam, ciągle muszę sobie udowadniać, że jestem dobra. Udało mi się zdać egzamin do PWST i to były cztery cudowne lata. Na trzecim roku studiów wzięłam udział w musicalu „Metro” i w związku z tym przeszłam na indywidualny tok studiów. Grałam w spektaklu przez pół roku, po czym wróciłam do szkoły zrobić dyplom. To było cenne doświadczenie, ale stwierdziłam, że musical to nie jest mój ulubiony gatunek. Na czwartym roku zyskałam cudowną możliwość zawodowej współpracy z panem Gustawem Holoubkiem, czego efektem była propozycja zagrania Amelii w „Mazepie” Juliusza Słowackiego w teatrze Ateneum w towarzystwie Marka Kondrata, Piotra Fronczewskiego, Krzysztofa Kolbegera... Był to wspaniały czas i wielka szkoła dla mnie. Zostałam w Ateneum na 16 lat. Wiedziałam, że to jest moja droga zawodowa, i nie żałuję tego do dziś, mimo że straciłam szansę wystąpienia na Broadwayu z „Metrem”.

Jest pani pacjentką SPZZLO Warszawa Żoliborz-Bielany.

I bardzo się z tego cieszę. Jestem waszą pacjentką właściwie od siódmego roku życia, bo wtedy zamieszkałam na Żoliborzu, który kocham ogromnie i nie wyobrażam sobie innego miejsca do życia.

A z jakich usług korzysta pani najczęściej?

Moja pierwsza przychodnia to ta przy ul. Felińskiego 8, potem trafiłam na Żeromskiego 13. Teraz moją ulubioną przychodnią jest Szajnochy 8. Jestem tam pacjentką wspaniałego ginekologa pana Piotra Niedzieli, którego mama była pediatrą i wielokrotnie w przeszłości czuwała nad zdrowiem moim i mojego brata, a ojciec pana dr. Piotra Niedzieli, również wspaniały ginekolog, przez wiele lat był lekarzem mojej mamy. Jak widać, świat jest mały, a lekarze

z Żoliborza najlepsi! Kolejnym moim cudownym lekarzem w przychodni na Szajnochy jest ortopeda pan Daniel Bartoszewski. Od lat ratuje mi kręgosłup i stawy biodrowe zniszczone przez balet.

Dziesięć lat temu przeszła pani operację serca ratującą życie.

Ratującą późniejsze długie życie. Gorąco namawiam wszystkich do udziału w programach profilaktycznych! Z racji wieku zaproponowano mi udział w programie profilaktyki chorób układu krążenia i właśnie wtedy zdiagnozowano u mnie szmery w klatce piersiowej. Byłam zdziwiona, bo czułam się bardzo dobrze, ale machina poszła w ruch. Kardiolog skierował mnie na echo serca i okazało się, że mam bardzo poważną niedomykalność zastawki mitralnej, powiększoną lewą komorę. Przeszłam więc operację i dziś śmieję się, że mam „nieprzemakalne serce”, bo wzmocnione niemi z goretexu i pierścieniem Carpentiera. Czuję się bardzo dobrze, tylko muszę być pod opieką kardiologiczną. Reasumując: profilaktyka, profilaktyka, profilaktyka...

Mimo różnych dolegliwości jest pani w dobrej formie. Jak zachowuje pani siłę vitalną?

Mój zawód zapewnia mi dużo ruchu, bo hasam po scenie, zwłaszcza w komediach. Spaceruję często z moimi psami. Mieszkam przy przepięknej Kępie Potockiej i grzechem byłoby z tego nie korzystać. Mamy siłownię „pod chmurką” i obiecuję sobie, że lada dzień zacznę ćwiczyć... Podczas wakacji nad morzem uwielbiam dużo pływać. Tylko do basenów niestety mam awersję.

Lubi pani podróżować?

Kiedyś bardzo dużo podróżowałam i zwiedziłam piękne miejsca. Szczególnie kocham wyspy, np. Wyspy Kanaryjskie, zwłaszcza Fuerteventurę, gdzie poleciałam ostatnio na święta Bożego Narodzenia z synem. Uwielbiam Grecję, miałam okazję być na cudownie egzotycznym Zanzibarze i na Mauritiusie. Teraz ograniczyłam zagraniczne podróże ze względu na pieski staruszczeni, bo moje wyjazdy to dla nich trauma. Od kilku lat spędzam wakacje pod Warszawą, gdzie mam niewielką działkę i domek. Jest cisza, spokój, własny kawałek lasu, śpiewające ptaki, zieleń. Lubię być sama ze sobą i z moimi psami, gdy nikt mi nie przeszkadza, mogę robić, co chcę, zając się ogrodem, poczytać książkę, odpocząć.

A najbliższe plany zawodowe i prywatne?

Obecnie w Capitolu gram w „Przyjaznych duszach”, w Komediach w „Przyjemności z dostawą”, a w teatrze Kamienica w „Żonie potrzebnej od zaraz”, „Metodzie na wnuczka” „Wariatkowo Sp. z o.o., czyli sekretne popędy z odrobiną obłądka”. Rola w „Przyjaznych duszach” jest mi bliska, bo podobnie jak moja postać uświadomiłam sobie, że życie jest naprawdę kruche i krótkie i że nie warto marnować ani minuty, tylko cieszyć się każdą chwilą. Moja praca jest szalenie emocjonalna, pochłania mnóstwo energii, więc tym bardziej potrzebuję wyciszenia i samotności, bo wtedy najlepiej się regeneruję. Wraz z dojrzałością zyskałam umiejętność cieszenia się wspomnieniami pięknych chwil, podróży, dlatego już mnie tak nie ciągnie do zwiedzania świata. Ja wszystko fotografowałam oczami i starałam się zapamiętywać. Teraz wystarczy zamknąć oczy i wspominać. Potrafię cieszyć się tym, co było kiedyś, a nie tylko oczekiwać, co jeszcze może się wydarzyć. Powinniśmy nauczyć się pielęgnować wspomnienia pięknych chwil. I oczywiście dbać o swoje zdrowie!

Dziękuję za rozmowę.

Anita Karykowska

Zdjęcie z archiwum teatru Capitol



OD DZIEWCZYNKI DO KOBIETY

WIOSNA ŻYCIA

Zostałem zainspirowany przez redakcję „Zdrowie Pacjenta” do napisania cyklu artykułów o etapach życia kobiety, określonych metaforycznie jako wiosna, lato i jesień. Na początku przedstawię wiosnę, czyli etap wczesnej młodości.

ANDRZEJ TOMECKI, ginekolog

Rozwój młodej dziewczyny w ujęciu ginekologicznym obejmuje zmiany fizyczne, hormonalne i zdrowotne w okresie dojrzewania i wczesnej dorosłości. Jest to czas kluczowy: rozwoju układu rozrodczego, a także pierwszych doświadczeń związanych z menstruacją, zdrowiem intymnym i aktywnością seksualną. Oto jego najważniejsze aspekty ginekologiczne.

Okres dojrzewania

Ten proces biologiczny zaczyna się zazwyczaj między 9. a 13. r.ż., w zależności od indywidualnego rozwoju. Obejmuje szereg zmian hormonalnych, fizycznych i psychicznych, z których główne wymieniam poniżej.

- **Rozwój piersi.** To jeden z pierwszych widocznych objawów dojrzewania. Zwykle zmieniają się z małych w pełniejsze, może też pojawić się bolesność związana z rozwojem tkanek gruczołowych.

- **Wzrost owłosienia.** Następuje w okolicach narządów płciowych oraz pod pachami. Owłosienie tonowe pojawia się w kilku etapach, zwykle między 11. a 13. r.ż.

- **Zmiany w ciele.** Wiążą się z jego wzrostem i kształtowaniem się sylwetki, a proporcje zmieniają się w kierunku typowo żeńskim.

Pierwsza miesiączka

Jest to jedno z najważniejszych wydarzeń w rozwoju każdej młodej dziewczyny. Obecnie zwykle następuje w wieku 12–13 lat, ale przedział czasowy może być szerszy (9–16 lat). Jest oznaką, że ciało dziewczyny stało się zdolne do reprodukcji, choć nie oznacza jeszcze pełnej dojrzałości układu rozrodczego.

- **Regularność cyklu miesięczkowego.** Po pierwszej miesiączce cykl menstruacyjny może być nieregularny przez kilka lat. Organizm dziewczyny stopniowo dostosowuje się do związanych z nim zmian hormonalnych.

- **Czas trwania i objawy menstruacyjne.** Okresy menstruacyjne mogą początkowo być dość bolesne, a także zmienne pod względem długości trwania krwawienia i intensywności objawów (ból, zmiany nastroju, zmęczenie). Z czasem cykle stają się bardziej regularne, zazwyczaj występują co 28 dni, miesiączka trwa 3–5 dni.

Zmiany hormonalne

W okresie dojrzewania układ hormonalny dziewczyny przechodzi zmiany mające kluczowy wpływ na rozwój narządów płciowych oraz inne procesy fizjologiczne. Przysadka mózgowa wydziela hormony ginekologiczne,

których zmieniające się stężenia w trakcie cyklu sterują pracą jajników, np. luteinizujący (LH) m.in. stymuluje owulację (uwolnienie komórki jajowej), a folikulotropowy (FSH) – dojrzewanie pęcherzyków jajnikowych. Hormony wydzielane przez jajniki to:

- **Estrogeny.** Ta grupa hormonów steroidowych odpowiada za prawidłowe funkcjonowanie narządów płciowych oraz rozwój drugorzędowych cech płciowych kobiet (sromu, łechtaczki, pochwy, macicy i jajowodów). Odgrywa główną rolę w rozwoju piersi, kształtowaniu sylwetki, a także w regulowaniu cyklu menstruacyjnego. Należą do nich występujące we krwi i moczu: estron, estradiol i estriol.

- **Progesteron.** Pełni ważną funkcję w drugiej fazie cyklu menstruacyjnego (po owulacji), przygotowując organizm na ewentualną ciążę. W dużej mierze odpowiada za zagnieżdżenie zarodka w błonie śluzowej macicy i utrzymanie ciąży.

Zmiany w poziomie wielu innych hormonów mogą także wpływać na stan skóry, pojawianie się trądziku, wahania nastrojów, a także zmiany w strukturze włosów.

Zdolność do zajścia w ciążę

Po pierwszej miesiączce dziewczyna staje się zdolna do poczęcia, ale jej układ rozrodczy nie jest jeszcze w pełni dojrzały. Cykl menstruacyjny może być nieregularny, a owulacja nie zawsze występuje w pierwszych miesiącach po pierwszej menstruacji.

- **Cykl jajnikowy.** W pierwszym okresie jajniki nie zawsze regularnie uwalniają komórkę jajową (owulacja). Owulacja w regularnym cyklu następuje zazwyczaj na 14 dni przed miesiączką.

- **Bezpieczeństwo w relacjach seksualnych.** Dziewczyny, które zaczynają być aktywne seksualnie, powinny znać metody antykoncepcji, aby uniknąć niechcianej ciąży i ochronić się przed chorobami przenoszonymi drogą płciową.

Profilaktyka zdrowia ginekologicznego

Dobrze jest zacząć edukację zdrowotną już w młodym wieku, szczególnie w kontekście higieny intymnej i profilaktyki ginekologicznej. Do najważniejszych zasad należą:

- **Higiena intymna.** Nauka właściwej higieny intymnej, unikanie nadmiernej aplikacji chemikaliów w okoli-

cach genitalnych, stosowanie delikatnych produktów, które nie zakłócają równowagi pH.

- **Regularne badania ginekologiczne.** Pierwsze nie jest obowiązkowe, ale przed rozpoczęciem aktywności seksualnej zaleca się wizytę u ginekologa w wieku ok. 18 lat lub wcześniej, jeśli wystąpią jakiegokolwiek problemy zdrowotne (np. nieregularne cykle menstruacyjne, bóle miednicy).

- **Szczepienia przeciwko wirusowi brodawczaka ludzkiego HPV.** To ważny środek zapobiegający nowotworom szyjki macicy i innym infekcjom związanym z tym wirusem, np. okolic płciowych, szczególnie sromu. W Polsce obowiązuje bezpłatny program tego szczepienia dla dzieci po ukończeniu 9. r.ż. do ukończenia 14. r.ż. Zaleca się je szczególnie osobom, które nie rozpoczęły współżycia płciowego, również chłopcom. Dorośli niezaszczepieni do 45. r.ż. również powinni je rozważyć po konsultacji z lekarzem.

Zdrowie seksualne

Ważnym aspektem rozwoju młodej dziewczyny jest edukacja dotycząca zdrowia seksualnego, wiedza o odpowiedzialności za swoje ciało, metodach antykoncepcyjnych, a także o zgodzie i bezpieczeństwie w relacjach seksualnych. Najistotniejszą rolę mają tu rodzice młodych osób. Wiedza przekazywana równieśniczo zazwyczaj nie wystarcza.

- **Prawo do wyrażania zgody.** Ważne jest, aby młode dziewczyny rozumiwały swoje prawo do wyrażania zgody i kontrolowania własnego ciała. Edukacja na temat zgody seksualnej, granic i szacunku w relacjach międzyludzkich jest istotnym elementem rozwoju.

- **Przeciwdziałanie przemocy seksualnej.** Edukacja w zakresie przemocy seksualnej, molestowania i zgłaszania takich przypadków jest również istotnym etapem rozwoju emocjonalnego i fizycznego.

Zaburzenia menstruacyjne

W przypadku problemów z cyklem menstruacyjnym (np. brak miesiączki, nadmierne bóle menstruacyjne, nieregularne cykle) młode dziewczyny powinny się regularnie konsultować z ginekologiem. Te konsultacje i dbanie o zdrowie intymne są kluczowe dla ich przyszłego komfortu zdrowotnego i emocjonalnego. Zbyt bolesne miesiączki lub inne problemy mogą być objawem takich schorzeń, jak zespół policystycznych jajników (PCOS), endometrioza, zaburzenia hormonalne.

Okres rozwoju młodej kobiety to również czas intensywnego kształtowania tożsamości, zdobywania nowych doświadczeń i podejmowania decyzji wpływających na przyszłość.

Rozwój fizyczny

W okresie dorastania i młodości młoda kobieta przechodzi wiele zmian fizycznych związanych z dojrzewaniem. Utrzymywanie zdrowego stylu życia (odpowiednia dieta, aktywność fizyczna, dbanie o higienę) jest kluczowe, aby ciało mogło w tym czasie prawidłowo funkcjonować.

Rozwój emocjonalny

Młode kobiety często doświadczają silnych emocji związanych z dojrzewaniem i odkrywaniem siebie. Na tym etapie kształtują się umiejętności zarządzania emocjami oraz budowania zdrowych relacji interpersonalnych.

- **Tożsamość.** Okres młodzieńczy to czas odkrywania własnej tożsamości, wartości, preferencji i celów życiowych.

- **Relacje interpersonalne.** W tym czasie nawiązują się pierwsze przyjaźnie, pierwsze poważne związki, a także bardziej skomplikowane relacje z rodziną. Ważna jest nauka asertywności, rozwiązywania konfliktów i wyrażania emocji w sposób konstruktywny.

- **Radzenie sobie ze stresem i presją.** Współczesne młode kobiety stoją w obliczu wielu wyzwań, takich jak presja i oczekiwania społeczne, stres związany z nauką, z dokonywaniem ważnych życiowych wyborów. Potrzebne jest rozwijanie umiejętności radzenia sobie ze stresem.

Rozwój intelektualny i edukacyjny

Edukacja to fundament intelektualnego rozwoju oraz kariery zawodowej. Współczesne młode kobiety mają szerokie możliwości edukacyjne, a ich wybory mogą wpłynąć na ich przyszłość.

- **Edukacja i samorozwój.** W okresie dojrzewania rozwijają się zdolności intelektualne, zainteresowania, krytyczne myślenie. Warto się uczyć, rozwijać pasje i podejmować nowe wyzwania.

- **Kształtowanie kariery.** Młode kobiety coraz częściej mają ambitne plany zawodowe i są przedsiębiorcze. Ważne, by już na wczesnym etapie zyskały pewność siebie i umiejętność planowania swojej przyszłości zawodowej.

Rozwój społeczny i kulturowy

Młoda kobieta żyje w społeczeństwie, które ma swoje oczekiwania i normy. Rozwój społeczny wiąże się z interakcjami z innymi ludźmi oraz z kształtowaniem własnej roli w społeczeństwie.

- **Równość płci.** Współczesne społeczeństwa dają młodym kobietom więcej możliwości, ale też stawiają przed nimi wyzwania, np. nierówność wynagrodzeń, presja dotycząca wyglądu. Warto kształtować postawy wspierające równość płci i dążyć do samodzielności oraz niezależności.

- **Zaangażowanie społeczne.** Warto angażować się w działania społeczne i kulturalne, takie jak wolontariat, organizowanie wydarzeń, działalność polityczna lub charytatywna. To rozwija umiejętności interpersonalne, daje poczucie spełnienia i wpływu na otaczający świat.

Rozwój duchowy

Rozwój duchowy i wartości osobistych również odgrywa kluczową rolę w dorastaniu młodej kobiety. To czas, kiedy zaczyna się kształtować wewnętrzna moralność, system wartości, relacje z religią (jeśli to część życia danej osoby), a także rozwój osobisty.

- **Znalezienie równowagi.** Ważne, by młoda kobieta umiała znaleźć równowagę między wszystkimi aspektami swojego życia – fizycznym, emocjonalnym, intelektualnym i społecznym.

- **Kształtowanie empatii i etyki.** Zdolność do współczucia, zrozumienia innych ludzi oraz szacunku dla ich wartości, kultur i tradycji jest kluczowa dla budowania zdrowych relacji międzyludzkich.

Rola rodziny i wsparcie społeczne

Rodzina odgrywa ogromną rolę w rozwoju młodej kobiety, zwłaszcza w młodszych latach. Wszechstronne wsparcie emocjonalne, a także pozytywne wzorce mają duży wpływ na dalszy rozwój. Z czasem coraz większą rolę odgrywają przyjaciele, mentorzy i osoby, które stają się częścią jej życia zawodowego.

Rozwój młodej kobiety to wielki i złożony proces, który wymaga wsparcia, edukacji, samorefleksji i świadomych wyborów. Niezależność, pewność siebie i umiejętność zarządzania swoim życiem w różnych jego aspektach to kluczowe umiejętności, które zdobywa w miarę dojrzewania. ■



LUBIĘ PRACOWAĆ DLA LUDZI I Z LUDŹMI

Rozmowa z **ADRIANĄ JASZCZUR**, przełożoną pielęgniarek w przychodni przy ul. Klaudyny 26B

Jest pani absolwentką wydziału pielęgniarstwa Akademii Humanistyczno-Ekonomicznej w Łodzi. Dlaczego taki wybór drogi życiowej?

Wybrałam pielęgniarstwo, ponieważ chciałam pomagać innym, dbać o zdrowie i dobrostan ludzi. Opieka nad chorymi, a także możliwość bezpośredniego wpływania na poprawę życia pacjentów daje mi ogromną satysfakcję. Zawód ten oferuje również szerokie możliwości rozwoju, różnorodność specjalizacji, co sprawia, że praca jest dynamiczna i pełna wyzwań.

Studiowała pani również edukację zdrowotną i profilaktykę uzależnień w Wyższej Szkole Pedagogicznej ZNP w Warszawie. To ciekawy kierunek, jednak wymagający umiejętności pedagogicznych. Z czego wynikała chęć do kształcenia?

Czułam potrzebę ciągłego rozwoju w obszarze pracy z ludźmi, szczególnie w kontekście zdrowia i zapobiegania uzależnieniom. Zajmowanie się tym wymaga nie tylko wiedzy teoretycznej, ale i umiejętności praktycznych, które można zyskać przez dalsze kształcenie. Dzięki tym studiom zdobyłam nowe spojrzenie na kwestie zdrowia i profilaktyki, aby skuteczniej pomagać osobom zagrożonym uzależnieniem.

W naszym SPZZLO pracuje pani od 14 lat. Najpierw w przychodni przy ul. Elbląskiej 35, natomiast od kilku lat jako przełożona pielęgniarek oraz starsza pielęgniarka koordynująca w przychodni przy ul. Klaudyny 26B. Jakich umiejętności wymaga zarządzanie zespołem pracowników w ochronie zdrowia?

Wymaga to całego zestawu umiejętności, zarówno tzw. miękkich, jak i twardych. Do kluczowych kompetencji zalicza się m.in. komunikacja interpersonalna, czyli umiejętność skutecznego przekazywania informacji, zarówno w zespole, jak i w relacjach z pacjentami oraz ich rodzinami, co jest szczególnie istotne w tak dużym zakładzie opieki zdrowotnej, jak SPZZLO Warszawa Żoliborz-Bielany. Należy jasno określać oczekiwania, cele oraz wytyczne dotyczące opieki, a także radzić sobie w trudnych sytuacjach, takich jak kryzysy zdrowotne. Ponadto trzeba umieć zarządzać stresem: w sytuacjach kryzysowych lider musi zachować spokój, podejmować decyzje pod presją czasu i skutecznie zarządzać stresem zarówno swoim, jak i całego zespołu. Oczywiście niezbędna jest też znajomość przepisów prawnych i standardów, w tym dotyczących bezpieczeństwa pacjentów, ochrony danych osobowych (np. RODO), a także standardów jakości opieki zdrowotnej.

Skuteczne kierowanie zespołem wymaga również zdolności do motywowania pracowników, inspirowania ich do działania i utrzymania wysokiego morale. Trzeba umieć rozwiązywać konflikty, dbać o zadowolenie personelu i wspierać rozwój zawodowy pracowników. Dodatkowo zarządzający zespołem musi efektywnie planować i organizować zadania, przydzielać odpowiedzialność oraz monitorować realizację działań, dbając o terminowość i jakość świadczonych usług, co mam nadzieję ma miejsce w przychodni przy ul. Klaudyny 26B.

W ochronie zdrowia decyzje mogą mieć poważne konsekwencje. Lider musi podejmować decyzje, które zapewnią najwyższe standardy opieki, minimalizując ryzyko dla pacjentów, a także wprowadzać procedury w razie sytuacji awaryjnych. Odpowiedzialność za bezpieczeństwo pacjenta wymaga wdrażania procedur zapewniających jakość opieki i minimalizujących ryzyko błędów medycznych.

Należy dbać o przestrzeganie protokołów, przeprowadzanie szkoleń i audytów wewnętrznych. Niezbędne są też empatia i umiejętności interpersonalne. Zrozumienie emocji innych osób oraz umiejętność wspierania ich w trudnych chwilach tworzą zaufanie i budują skuteczną współpracę.

Jak budujecie profesjonalne, ale jednocześnie koleżeńskie relacje? Jak rozwiązujecie ewentualne konflikty?

Budowanie profesjonalnych, ale jednocześnie koleżeńskich relacji w zespole, zwłaszcza w tak dużym, jak nasz w przychodni przy ul. Klaudyny 26B, wymaga odpowiedniego balansu między zachowaniem profesjonalizmu a tworzeniem atmosfery zaufania i wsparcia. Zaufanie w zespole sprawia, że pracownicy czują się bardziej komfortowo i są gotowi do współpracy. Konflikty zaś najlepiej rozwiązywać, zanim rozwiną się w poważniejszy problem, na wczesnym etapie dzięki konstruktywnej rozmowie, szukaniu kompromisu.

Jest pani w świetnej kondycji. Uprawia pani rekreacyjnie sport. To pasja, potrzeba czy zdrowy rozsądek zgodnie z zasadą: w zdrowym ciele zdrowy duch?

Dziękuję za miłe słowa! Rzeczywiście, aktywność fizyczna jest dla mnie ważnym elementem codziennego życia. Uprawiam sport przede wszystkim rekreacyjnie, choć z biegiem czasu stał się to także nawyk, który przynosi mi korzyści zdrowotne i psychiczne. To połączenie pasji, potrzeby i zdrowego rozsądku: czerpię przyjemność z ruchu, bo to dla mnie sposób na odprężenie się i oderwanie od codziennych obowiązków, i dbam o swoje zdrowie, aby utrzymać dobrą kondycję fizyczną jak najdłużej.

Kocha pani zwierzęta i ma dwa koty, brytyjskiego i dachowca. To świadomy wybór czy raczej przypadek?

Tak, mam dwa koty i bardzo je kocham! Wybór ich ras był częściowo świadomy, choć nie bez elementu przypadku. Brytyjski kot ma wspaniały, spokojny charakter, który świetnie pasuje do mojego stylu życia, a jego wygląd to dodatkowy atut. Z kolei dachowiec Kicia trafił do mnie trochę przypadkowo i okazała się absolutnym oczkiem w głowie całej rodziny, z niezwykłym temperamentem i cudownym charakterem. Wiele radości przynosi mi właśnie ta różnorodność ich osobowości. Często to nie rasowość, ale indywidualne cechy kotów sprawiają, że stają się tak bliskie sercu.

Pływała pani z delfinami. Podobno od razu nawiązuje się bliski kontakt z tymi bardzo inteligentnymi waleńkami.

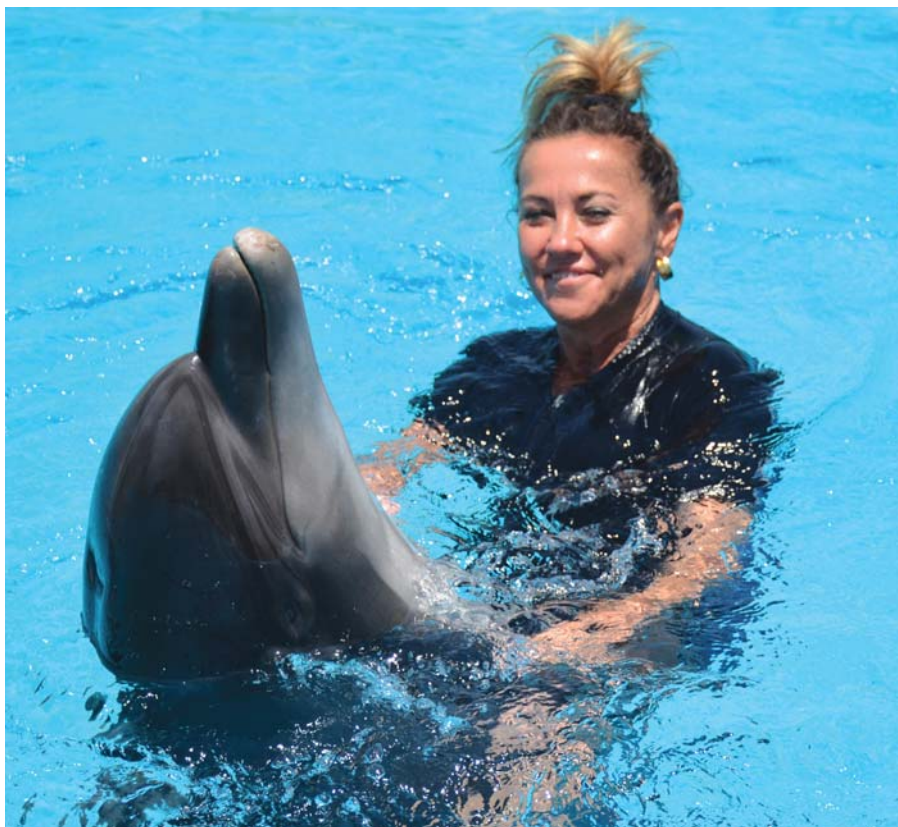
Tak, to było niezwykle doświadczenie! Pływanie z delfinami na długo zostaje w pamięci. Są naprawdę wyjątkowe – ich inteligencja, ciekawość świata i zdolność nawiązywania kontaktu z ludźmi fascynują. Kiedy się do mnie zbliżyły, poczułam, jakby były w pełni świadome moich emocji i gotowe do interakcji. Delfiny są bardzo wrażliwe na zachowanie ludzi, od razu czułam się z nimi w pewnym sensie połączona. Ich ruchy w wodzie są niezwykle płynne i harmonijne, a cała sytuacja była pełna radości i spokoju.

Lubi pani podróżować, głównie chyba do ciepłych krajów? Które miejsce zrobiło na pani największe wrażenie?

Tak, uwielbiam podróżować, a ciepłe kraje zdecydowanie należą do moich ulubionych! Słońce, plaże, morze – to wszystko sprawia, że odpoczywam i czuję się zrelaksowana. Jednak interesują mnie również miejsca o bogatej historii i kulturze. Stany Zjednoczone są jednym z miejsc, które zrobiło na mnie największe wrażenie dzięki różnorodności krajobrazów – od górskich pasm w Wielkim Kanionie Kolorado po plaże Kalifornii – a także różnorodności kultur miast, takich jak Nowy Jork, San Francisco czy Las Vegas, które oferują niezwykle potężne nawiązanie do nowoczesności z historią.

A jakie ma pani plany na najbliższe wakacje?

Zdecydowanie Brazylia! Planowałam to od dłuższego czasu, bo ten kraj ma naprawdę wiele do zaoferowania – od wspaniałych plaż, przez tętniące życiem miasta, po ogromną różnorodność kulturową i przyrodniczą. Urzeka



swoją energią, kolorami, muzyką – samba i bossa nova to dla mnie nie tylko dźwięki, ale również elementy tej kultury, które chciałabym lepiej poznać. Poza tym bardzo fascynuje mnie brazylijska kuchnia.

Oprócz sportu i podróży interesuje się pani również tematami związanymi z urodą. Co pani sądzi o powszechnym trendzie poprawiania natury, również wśród bardzo młodych osób?

Tak, interesuję się urodą, ale z dużym szacunkiem dla naturalnego piękna. Uważam, że dbanie o siebie i poprawianie pewnych aspektów wyglądu może być pozytywne, jeśli robimy to z umiarem i świadomością. Media społecznościowe i popkultura często prezentują bardzo wysokie standardy piękna, ale każdy ma swoją unikatową urodę i nie warto ślepo podążać za modą. Zwłaszcza młode dziewczyny powinny poprawiać naturę z rozwagą. W ich wieku ciało i twarz wciąż się rozwijają, a zmiany w wyglądzie mogą wpływać nie tylko na ciało, ale także na samopoczucie i pewność siebie. Dlatego decyzje dotyczące ingerencji w wygląd powinny być podejmowane świadomie i po konsultacji z profesjonalistami. Natomiast jeśli ktoś czuje się lepiej po takich zmianach i robi to z odpowiedzialnością, to nie widzę w tym niczego złego. Ważne, by nie poddawać się presji

otoczenia, tylko działać zgodnie z własnymi potrzebami i przekonaniami.

Jakie są pani najbliższe plany zawodowe?

Jestem zadowolona z dotychczasowej ścieżki zawodowej m.in. w SPZZLO Warszawa Żoliborz-Bielany, jednak zawsze staram się rozwijać i doskonalić swoje umiejętności. W planach mam zatem dalszy rozwój, zwłaszcza w kierunku, który łączy moją pasję do zdrowia i do pracy z ludźmi.

Czy są jakieś marzenia, które chciałaby pani zrealizować w najbliższym czasie?

Zdecydowanie tak, a jednym z nich jest podróż do brazylijskiej Amazonii. Zawsze fascynowała mnie ta część świata, jej niezwykła przyroda, kultura i dzika fauna. To miejsce wciąż ma wiele tajemnic i chciałabym mieć okazję doświadczyć ich osobiście. Innym marzeniem jest zgłębianie wiedzy w zakresie psychologii pozytywnej, ponieważ jestem przekonana, że klucz do sukcesu w życiu osobistym i zawodowym tkwi w umiejętności dbania o siebie oraz o swoje zdrowie mentalne.

Dziękuję za rozmowę.

Anita Karykowska

Zdjęcia: Małgorzata Gajewska,
Dominik Jaszczur



ZDROWE ODCHUDZANIE

DIETA KETOGENNA

Problem otyłości w Polsce alarmująco rośnie. Według danych GUS nadmierną masę ciała (nadwagę lub otyłość) ma już blisko 60% dorosłych mieszkańców Polski, a problem ten narasta również wśród dzieci i młodzieży.

URSZULA GRZYWACZ, dietetyk

Zjawisko to skłania nas do poszukiwania skuteczniejszych metod zapobiegania i leczenia otyłości. Programy promujące zdrowe żywienie i aktywność fizyczną, coraz lepszy dostęp do opieki dietetyków, leczenie farmakologiczne oraz operacje bariatryczne to systemowe rozwiązania oferowane chorym na otyłość.

Niestety nadal wielu pacjentów nie korzysta z profesjonalnej pomocy, lecz „odchudza się” na własną rękę, w sposób często nieskuteczny, a niekiedy szkodliwy dla zdrowia. W tym cyklu artykułów omówimy cztery popularne „diety odchudzające”, po które sięgają osoby z nadmierną masą ciała. Przeanalizujemy możliwości zastosowania ich w leczeniu otyłości w świetle badań naukowych oraz codziennej praktyki dietetycznej. W pierwszej kolejności zajmiemy się głośnym i kontrowersyjnym tematem diety ketogennej.

Na czym polega dieta ketogenna?

Jest to dieta bogatotłuszczowa, normobiałkowa i niskowęglowodanowa. **Węglowodany mają stanowić mniej niż 10% całkowitej wartości energetycznej diety**, co przy diecie 2000 kcal oznacza spożywanie **poniżej 50 g węglowodanów na dobę, a w pierwszej fazie diety nawet poniżej 20 g węglowodanów dziennie**. Dla porównania: „standardowo” na diecie



2000 kcal dostarczamy 230–330 g węglowodanów na dobę. W praktyce oznacza to, że na diecie ketogennej nie spożywamy cukru, miodu, pieczywa, produktów mącznych, kasz, płatków, makaronów, ryżu, ziemniaków, warzyw korzeniowych, nasion roślin strączkowych i wielu rodzajów owoców. **Dieta bazuje na pokarmach tłuszczowych i białkowych** – mięso, ryby, owoce, morza, jaja, oleje, orzechy, awokado, tłuste sery, śmietana.

Czy dieta ketogenna naprawdę redukuje wagę?

Tak, ponieważ po pewnym czasie z powodu niskiej podaży glukozy organizm zaczyna pozyskiwać energię z ciał ketonowych, prowadząc do stanu ketozy przypominającego głodówkę. Dodatkowo dieta ta powoduje zmniejszenie apetytu, gdyż wpływa na poziom hormonów głodu i sytości. Dzięki temu uzyskujemy redukcję masy ciała, często bez konieczności ograniczania kalorii. Należy jednak pamiętać, że dzieje się tak tylko w stanie ketozy, a nawet okazjonalne spożycie większej ilości węglowodanów (tak zwany cheat day) może zaburzyć ten stan i zahamować spadek wagi.

Czy dieta ketogenna jest zdrowa?

Przede wszystkim pamiętajmy, że dieta ketogenna nie jest naturalnym sposobem żywienia na całe życie, lecz metodą leczniczą, wykorzystywaną przede wszystkim w terapii padaczki u dzieci. Badania wykazują jej skuteczność także w leczeniu niektórych typów nowotworów. Trwają liczne badania nad jej wykorzystaniem w leczeniu otyłości, ale na ten moment ich wyniki nie potwierdzają jednoznacznie przewagi diety keto nad innymi. Ponadto stosowanie diety bogatotłuszczowej może się wiązać ze skutkami ubocznymi, takimi jak:

- podwyższone stężenie cholesterolu (frakcja LDL),
- zaburzenia pracy przewodu pokarmowego (ból brzucha, zgaga, nudności, wymioty, zaparcia),
- ryzyko wystąpienia niedoborów witamin i składników mineralnych,
- zwiększone ryzyko kamicy nerkowej,
- ryzyko wystąpienia hipoglikemii u chorych na cukrzycę.

Diętę ketogenną należy stosować zawsze po konsultacji z lekarzem, pod stałą opieką dietetyka oraz wykonując regularnie badania laboratoryjne.



Czy dieta ketogenna jest łatwa w stosowaniu?

Jeśli ktoś jest typem „mięsożerco” i nie lubi liczyć kalorii, to może wydawać się kusząca. W praktyce jednak dieta Polaków opiera się na pieczywie, ziemniakach, makaronach, kaszach i ryżu, a wszystkie ważniejsze okazy lubimy celebrować na słodko. To wszystko jest podczas tej diety właściwie wykluczone, a przerywanie jej nie przyniesie oczekiwanych rezultatów. W dodatku pożądanym jest, aby tłuszcze w diecie pochodziły w większości z ryb, owoców morza, awoka-

do, orzechów, dobrej oliwy, a to nie są tanie produkty w naszym klimacie. Przygotowywanie posiłków również jest bardziej wymagające, gdyż nie możemy podeprzeć się szybką kanapką, owsianką czy kupionym w drodze do pracy smoothie owocowym.

Czy dieta ketogenna to dobry wybór dla pacjentów z otyłością?

Każdą sytuację należy rozpatrzyć indywidualnie z lekarzem i dietetykiem na podstawie stanu zdrowia, wyników badań biochemicznych, historii od-

chudzenia i nawyków żywieniowych danej osoby. Jeśli nasz jadłospis opiera się na kanapkach, a ograniczenie słodczy wiąże się z ogromnym wysiłkiem, to zdecydowanie radziłabym spróbować innej diety. Nie sugeruję się efektem, jaki ktoś osiągnął metodą keto. Każdy z nas jest inny. W leczeniu otyłości nie chodzi o szybkie zrzucenie 10 kilogramów, ale o wypracowanie dobrych nawyków żywieniowych oraz o dietę, która pomoże nam wypracować dobrą relację z jedzeniem i którą będziemy stosować przez całe życie. ■

PONADPODSTAWOWY PROGRAM TERAPII

skierowany do osób z uzależnieniem od alkoholu i innych środków psychoaktywnych oraz do bliskich osób z uzależnieniem, będących mieszkańcami m.st. Warszawy realizowany w



OŚRODKU TERAPII UZALEŻNIENIA OD ALKOHOLU

w przychodni przy ul. Żeromskiego 13

ZADZWOŃ 22 663 54 39



projekt finansuje
miasto stołeczne
Warszawa



AKTYWNY SENIOR 60+

bezpłatna gimnastyka i relaks

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



projekt finansuje
miasto stołeczne
Warszawa



Samodzielny Publiczny Zespół
Zakładów Lecznictwa Otwartego
Warszawa Żoliborz-Bielany

REALIZATOR PROGRAMU PROMOCJI ZDROWIA

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

„Niezlomne Warszawianki”

profilaktyka osteoporozy wśród seniorek



Bądź niezlomna - zadбай o kości i weź udział w programie, jeśli:

Masz ukończone 65 lat

Jesteś mieszkanką Warszawy i wyrazisz zgodę na udział w programie

Nie brałaś udziału w podobnym programie finansowanym ze środków publicznych w ciągu ostatnich 2 lat

Nie miałaś wykonanego badania densytometrycznego w ciągu ostatnich 2 lat

Zadbaj o swoje zdrowie już dziś, aby cieszyć się pełnią życia



Przychodnia Szajnochy
SPZZLO Warszawa Żoliborz-Bielany
ul. K. Szajnochy 8, Warszawa
Pracownia Densytometryczna



osteoporoza.program@spzzlo.pl



+48 798 118 142



www.spzzlo.pl

Program polityki zdrowotnej z zakresu profilaktyki i wczesnego wykrywania osteoporozy dla mieszanek Warszawy pn. „Niezlomne Warszawianki” realizowany będzie do 30 września 2025 roku.



Samodzielny Publiczny Zespół
Zakładów Lecznictwa Otwartego
Warszawa Żoliborz-Bielany



projekt współfinansuje
miasto stołeczne
Warszawa

14-LECIE PSYCHOGERIATRII NA ELBLĄSKIEJ

24 marca 2025 roku o godz. 12.00 w Oddziale Dziennym Psychogeriatrycznym przy ul. Elbląskiej 35 odbyło się spotkanie dyrekcji i pracowników SPZZLO Warszawa Żoliborz-Bielany z pacjentami ośrodka. Okazją do zebrania była cztertnasta rocznica uruchomienia tak ważnej dla seniorów placówki, w której realizowane są ich najważniejsze potrzeby zdrowia psychicznego.

Usługi ośrodka polecane są osobom, które odczuwają dotkliwą samotność, zagubienie i bezradność oraz są przeciążone codziennymi obowiązkami. Dla tych również, którzy odczuwają wewnętrzny niepokój i smutek lub utracili sens życia, a także mają kłopoty ze snem, koncentracją i podejmowaniem decyzji. Wskazane są również dla tych seniorów, którzy mają problemy z pamięcią.

Zakres realizowanych świadczeń obejmuje: diagnostykę psychiatryczną i psychologiczną, konsultacje internistyczne, farmakoterapię, psychoterapię indywidualną i grupową, terapię zajęciową, zajęcia rehabilitacyjne (usprawnienie psychoruchowe, psychoedukację, muzykoterapię, psychorysunek, trening relaksacyjny, asertywności i prowadzenia rozmowy, terapię zajęciową z możliwością rozwijania własnych zainteresowań oraz biblioterapię.

Podopiecznymi oddziału zajmują się lekarz psychiatra, psycholog, pielęgniarki, terapeuci zajęciowi oraz personel pomocniczy.



Warunkiem przyjęcia na oddział jest skierowanie od lekarza POZ, psychiatry lub geriatry z rozpoznaniem choroby wg ICD-10 o kodach: F.00-F.06 lub F.30-F.39. Następnym etapem jest kwalifikacja przed przyjęciem na oddział przez psychologa pracującego w oddziale, polegająca na rozmowie oraz badaniu psychologicznym.

Przy tak wspaniałej okazji warto sobie uświadomić, szczególnie w epoce kultu młodości, że starość jest etapem życia człowieka, a nie ujmą dla niego. Zaczyna się po 60. roku życia

i dzieli się na wczesną (60–74 lata), późną (75–89 lat) oraz długowieczność (powyżej 90 lat).

Podczas procesu starzenia się rozwijają się mechanizmy pomagające przystosować się do nowych warunków, ułatwiające najefektywniejsze funkcjonowanie organizmu.

Redakcja kwartalnika „Zdrowie Pacjenta” serdecznie gratuluje pracownikom Oddziału Dziennego Psychogeriatrycznego oraz wszystkim Pacjentom dotychczasowych sukcesów, w tym przede wszystkim w zakresie stanu zdrowia podopiecznych.

Aniela Karykowska

Zdjęcie: Danuta Wąsowska

Szanowni Pacjenci Przychodni WRZECIONO 10C



UPRZEJMIE INFORMUJEMY O ZMIANIE MIEJSCA ŚWIADCZENIA USŁUG.

Od maja 2025 roku wszystkie usługi przychodni Wrzeciono zostaną przeniesione do nowego budynku pod adresem

01-960 WARSZAWA, UL. PRZY AGORZE 16B, TEL. 22 11 66 800.

NOWOŚCI W NASZYM ZOZ-IE

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

Dlaczego zmieniliśmy nazwę zakładu?

Jesteśmy zespołem 12 przychodni – mamy 4 placówki na Żoliborzu, 7 na Bielanych oraz 1 w Łomiankach. Dotychczasowa nazwa odnosiła się jedynie do Żoliborza, ponieważ w tej dzielnicy, przy ul. Szajnochy 8, mieści się nasza siedziba. Stwierdziliśmy jednak, że w nazwie powinna być uwzględniona również druga dzielnica, czyli Bielany, zwłaszcza że mamy tam aż 7 przychodni. Dlatego nasza obecna nazwa to: Samodzielny Publiczny Zespół Zakładów Lecznictwa Otwartego Warszawa Żoliborz-Bielany.

Dlaczego w nowej nazwie nie znalazły się Łomianki?

Przychodnia przy ul. Szpitalnej 6 w Łomiankach jest dla nas bardzo ważna. Mammy w niej dużo pacjentów POZ, ale administracyjnie należy do powiatu Warszawskiego Zachodniego, natomiast organem założycielskim naszego zakładu jest m.st. Warszawa.

Ostatnio otrzymaliśmy tytuł Firmy Dobrze Widzianej. Co taka nagroda daje dużemu podmiotowi medycznemu?

Jest to nagroda przyznana przez Business Center Club, pod patronatem honorowym ministra Rodziny, Pra-

cy i Polityki Społecznej oraz rektora Szkoły Głównej Handlowej. Została przyznana jako wyraz uznania i podziękowania za kultywowanie idei społecznie odpowiedzialnego biznesu oraz propagowanie wiedzy na temat ESG. Takie wyróżnienie daje nam potwierdzenie, że nasze działania są dostrzegane przez niezależne gremia ekspertów, czyli że podążamy we właściwym kierunku.

Co znaczy ESG?

To koncepcja zrównoważonego rozwoju, oparta na czynnikach pozafinansowych funkcjonowania przedsiębiorstw i organizacji pozarządowych. Nazwa to akronim trzech istotnych parametrów: środowiska (E od ang. *environmental*), społecznej odpowiedzialności (S od ang. *social responsibility*) oraz ładu korporacyjnego (G od ang. *corporate governance*). Jest to długoterminowy trend w globalnej gospodarce, który będzie kształtować sposób prowadzenia działalności w niedalekiej przyszłości. Przedsiębiorstwa już inwestujące w ESG, zyskując przewagę konkurencyjną, budując zaufanie wśród klientów, pracowników i kontrahentów. Zastosowanie standardów służących zrównoważonemu rozwojowi stanie się niebawem priorytetowym czynnikiem suk-



cesu w odniesieniu do wyzwań związanych ze zmianami klimatu oraz oczekiwaniami społecznymi.

Jest to już kolejna nagroda dla SPZZLO Warszawa Żoliborz-Bielany. To wyzwanie czy raczej obciążenie?

Zawsze wyzwanie, ponieważ staramy się utrzymać wysoką jakość usług medycznych. Dowodem na to jest budowa nowej przychodni przy ul. Przy Agorze 16B, która wkrótce zostanie oddana do użytku. Oczywiście priorytetem pozostaje bezpieczeństwo i komfort pacjentów oraz satysfakcja zawodowa pracowników. ■

CERTYFIKAT EMS SAFETY EXCELLENCE DLA NASZEJ PLACÓWKI



Z dumą informujemy, że 6 stycznia 2025 roku nasz Zakład został uhonorowany certyfikatem EMS Safety Excellence, przyznawanym instytucjom spełniającym najwyższe standardy bezpieczeństwa oraz wyróżniającym się profesjonalnym podejściem do szkoleń z zakresu udzielania pierwszej pomocy.

Kapitał certyfikacyjny docenił nasze zaangażowanie w ochronę zdrowia i życia pacjentów oraz pracowników, a także aktywne promowanie kultury bezpieczeństwa.

To wyróżnienie potwierdza naszą troskę o jakość usług medycznych oraz nieustanne podnoszenie kompetencji naszego zespołu. To dla nas ogromny zaszczyt i motywacja do dalszego doskonalenia!

Tekst i zdjęcie: Barbara Nagórko

W niedzielę 26 stycznia odbył się 33. Finał Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy, jedno z największych wydarzeń charytatywnych w Polsce. Tegoroczny finał na Żoliborzu, jak co roku, przyciągnął ludzi zaangażowanych w pomoc potrzebującym. SPZZLO Warszawa Żoliborz-Bielany aktywnie włączył się w działania na rzecz promocji zdrowia.

Na specjalnym stanowisku medycznym personel SPZZLO przeprowadzał bezpłatne badania profilaktyczne, takie jak:

- pomiar poziomu glukozy we krwi,
- spirometria, pozwalająca na ocenę wydolności płuc,
- pomiar ciśnienia tętniczego,
- analiza składu ciała, w tym pomiar tkanki tłuszczowej.

Z badań mogli skorzystać zarówno młodszy, jak i starsi uczestnicy finału. Personel medyczny na miejscu udzielał szczegółowych informacji o wynikach, a także wskazówek dotyczących dalszej profilaktyki zdrowotnej. Dzięki temu wiele osób miało szansę sprawdzić swój stan zdrowia oraz dowiedzieć się, jak o nie dbać.

Personel SPZZLO prowadził również rozmowy edukacyjne, promując zdrowy styl życia, regularne badania oraz znaczenie dbania o swoje zdrowie na co dzień.

Udział SPZZLO w 33. Finale WOŚP doskonale wpisuje się w ideę Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy, która od lat wspiera rozwój systemu ochro-

BEZPŁATNE BADANIA W FORCIE SOKOLNICKIEGO



ny zdrowia w Polsce. Tego dnia liczyła się nie tylko zbiórka pieniędzy, ale również zwrócenie uwagi na znaczenie profilaktyki zdrowotnej i wczesnego wykrywania chorób.

Cieszymy się, że mogliśmy być częścią tak wyjątkowego wydarzenia. To wspaniałe uczucie widzieć, jak ludzie dbają o siebie i chętnie korzystają z możliwości bezpłatnych badań. Zwłaszcza że SPZZLO Warszawa Żoliborz-Bie-

lany regularnie uczestniczy w licznych akcjach promujących zdrowy styl życia. Od lat realizuje bezpłatne programy profilaktyczne, w tym w zakresie chorób nowotworowych, układu sercowo-naczyniowego, układu oddechowego, szczepień przeciw chorobom zakaźnym, profilaktyki osteoporozy oraz uzależnień.

Tekst i zdjęcie: **Iwona Nowak**



PORADNIA PSYCHOLOGICZNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY

W PRZYPADNI SPZZLO PRZY ULICY ŻEROMSKIEGO 13

OBEJMUJE OPIEKĄ:

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

ZAPISY I INFORMACJE tel. 22 561 57 77





W naszej kulturze dziewczynki i chłopcy z reguły wychowywani są zgodnie z odmiennymi wzorcami. Dziewczynka powinna być miła, cicha, grzeczna i zawsze uśmiechnięta. Z kolei „chłopaki nie płaczą”. Zachowania wybiegające poza stereotyp często są korygowane przez otoczenie. A hamowanie osobowości, tłumienie zachowań i niezrealizowanie potrzeb we wczesnym okresie życia może w późniejszym wieku powodować różnego rodzaju problemy psychiczne i niedostosowania społeczne.

Na szczęście świadomość specjalistów, w tym psychologów i psychiatrów oraz społeczeństwa wzrasta, zmieniają się również normy, a samym problemem zajmują się różne instytucje i fundacje pozarządowe. Interesujące badanie dziewcząt z grupy wiekowej 10–17 lat, przeprowadzone przez fundację Inspiring Girls Polska wiosną 2024 roku, składało się z dwóch etapów: badań jakościowych oraz ilościowych. Podczas pierwszego etapu analizowano kształtowanie się poczucia pewności siebie w różnych okolicznościach, takich jak szkoła, dom, czy grupa rówieśnicza. Natomiast badanie ilościowe dotyczyło pogłębienia i potwierdzenia przygotowanych hipotez.

DLACZEGO PEWNOŚĆ SIEBIE JEST TAK WAŻNA?

Z badań wynika, że aż 77% jego uczestniczek chciałoby mieć więcej pewności siebie, 40% nie wierzy, że może to osiągnąć, a tylko niecała jedna trzecia śmiało wyraża własne opinie. Wyniki te nie są dobre, a co gorsza, osłabiają społeczeństwo jako całość, ponieważ pewność siebie obywateli oddziałuje na postawy społeczne, polityczne i ekonomiczne.

Uwidacznia się to np. podczas wyborów, skutkując nieuczestnictwem w głosowaniu lub głosowaniem wbrew swoim poglądom, pod wpływem innych. Głosowanie to jedno, ale kandydowanie na publiczne funkcje

wymaga jeszcze wyższego poziomu pewności i może dlatego kobiety obejmujące wyższe stanowiska w polityce to nadal mniejszość. Natomiast pewne siebie młode kobiety odważnie realizują swoje marzenia, zarówno dotyczące życia społecznego, jak i edukacji, również w naukach ścisłych i technicznych, w których wbrew stereotypom wcale nie są mniej zdolne od mężczyzn.

SYTUACJA ZAWODOWA KOBIET W LICZBACH...

W branżach związanych z naukami ścisłymi – przyrodniczych, inżynierskich i technicznych – na świecie pracuje 28% kobiet, 30% pracuje w obszarze informatyki, natomiast zaledwie niecała jedna szósta jako najwyższa kadra zarządzająca. W Polsce współczynnik aktywności zawodowej kobiet wynosi 66%, czyli o ponad dwa punkty procentowe mniej niż wynosi średnia w Unii Europejskiej. Polki zarabiają średnio ponad 10% mniej od mężczyzn, pracując na podobnych stanowiskach. Mniej niż jedna czwarta członków zarządów największych spółek w Polsce to kobiety. Na studiach na kierunkach ścisłych i technicznych uczą się 53 kobiety na 100 mężczyzn, natomiast na kierunkach IT jest ich jeszcze mniej, bo 19 na 100

mężczyzn. Przy obecnej dynamice zmian na wyrównanie szans ekonomicznych kobiet i mężczyzn na całym świecie trzeba będzie czekać około 152 lat, z kolei na wyrównanie szans w życiu politycznym aż 169 lat (sic!).

... ORAZ PEWNOŚĆ SIEBIE DZIEWCZĄT W PROCENTACH

W zakresie samoakceptacji jedna trzecia dziewczyn lubi swój wygląd, 17% umiejętnie radzi sobie z krytyką, a tylko jedna szóstka nie obawia się oceny ze strony innych osób. W kwestii relacji z innymi niecała jedna trzecia dziewcząt umie wyrażać swoje potrzeby i uczucia, a jedynie 19% dobrze sobie radzi w trudnych psychologicznie sytuacjach. Natomiast w kontekście przywództwa 40% dziewczyn wierzy, że może zrealizować swoje cele, niemal jedna trzecia odważnie wyraża swoje zdanie, 21% lubi podejmować nowe wyzwania, a blisko jedna czwarta podejmuje decyzje i bierze za nie odpowiedzialność.

JAK PEWNOŚĆ SIEBIE WPŁYWA NA ŻYCIE?

Dziewczęta pewne siebie są mniej podatne na manipulację, odporne psychicznie, lepiej radzą sobie z presją rówieśników, potrafią postawić czytelne granice oraz odrzucać toksyczne wzorce. Definiują też swoje cele i dążą do ich osiągnięcia, co znacznie zwiększa ich szanse na sukcesy w szkole i pracy. Częściej stają się liderkami, ponieważ mają odwagę przewodzić. Nasuwa się konkluzja, że wspieranie pewności siebie to inwestycja w przyszłość, zarówno osobistą, jak i społeczną. Jest to zadanie dla rodziców, opiekunów, szkoły oraz instytucji pozarządowych. Traktowanie młodych kobiet jako równoprawnych członków społeczeństwa, którzy wyrażają szczerze swoje emocje i poglądy, to podstawa właściwych relacji międzyludzkich. Na szczęście jest nadzieja, ponieważ ponad trzy czwarte dziewcząt wierzy, że pewność siebie można budować, pracując nad nią. Równocześnie trzy czwarte z nich uważa, że pewność siebie może się zmniejszyć lub można ją wręcz stracić w okolicznościach psychologicznie niesprzyjających.

CZYNNIKI KSZTAŁTUJĄCE PEWNOŚĆ SIEBIE

Pewność siebie kształtują uwarunkowania społeczne (wychowanie, media, wzorce kulturowe), doświadczenia życiowe (rodzina, rówieśnicy, szkoła) i samoświadomość. Pewnie w do-

mu czuje się 89% dziewcząt, natomiast 82% wśród przyjaciół i znajomych. Wspierający dom to fundament budowania poczucia własnej wartości, przy czym rola matki jest najważniejsza – za największy wzór do naśladowania uważa własną matkę 61% uczestniczek badania. Przyjaciele to z kolei źródło emocjonalnego wsparcia oraz budowania pozytywnego obrazu siebie i połowa badanych dziewcząt odczuwa wzrost pewności siebie dzięki wsparciu rówieśników.

Prawie jedna trzecia odczuwa ogólną presję w nauce, natomiast ponad połowa doświadcza szczególnej presji ze strony rodziców i nauczycieli. Pomimo tego, że presja jest podyktowana troską opiekunów, może ona zadziałać odwrotnie i zamiast motywować, potęgować stres i osłabiać pewność siebie.



W tym kontekście mają znaczenie również poglądy rodziców, z których 13% uważa, że dziewczyny nie powinny być zbyt pewne siebie. Zdarza się, że młode kobiety są krytkowane za dużą pewność siebie.

OBSZARY NIEPEWNOŚCI

Pewność siebie z urodą wiąże niecała połowa dziewcząt, a wśród chłopców odsetek ten wynosi znacznie mniej – 35%. Taki pogląd zwiększa presję, aby spełniać wymaginowane standardy. Ponad jedna czwarta uczestniczek badania nie może wytrzymać bez mediów społecznościowych dłużej niż kilka godzin, natomiast w przypadku chłopców jest to 17%. Dziewczęta odczuwają również dużą presję związana z edukacją, która stanowi źródło stresu dla jednej trzeciej z nich. Największego nacisku doświadczają ze strony rodziców (56%) i nauczycieli (55%), a w dalszej kolejności samych siebie (36%). Presję dotyczącą wyglądu odczuwa 29% badanych dziewcząt. W tym przypadku grupą o największym wpływie są rówieśnicy (59%), choć dużą rolę odgrywają kobiety z najbliższego kręgu

rodzinnego (matka, siostry, ciotki, babcie), ponieważ kontakt z nimi ma największe znaczenie we wczesnym okresie życia. Jednocześnie „jedynie” 15% dziewcząt czuje presję związaną z zachowaniem, a 13% – z osiągnięciem sukcesów.

WIRTUALNY ŚWIAT ŁADNYCH I POPULARNYCH

Technologie internetowe i mobilne mają ogromny wpływ na autoocenę, szczególnie osób młodych. Według prawie połowy dziewcząt „ładne” osoby są bardziej pewne siebie, choć jednocześnie jedynie jedna trzecia z nich jest zadowolona z własnego wyglądu. Sytuacja ta wynika z przekazu medialnego, w tym zinstytucjonalizowanego (telewizja, radio, prasa) i społecznego (YouTube, TikTok, Instagram, Facebook), promującego wyidealizowane standardy piękna. Średni dzienny czas korzystania z mediów społecznościowych przez nastolatków to 4 godziny i 12 minut. Jedna czwarta dziewcząt ma od pięciu do ośmiu kont, natomiast jedna trzecia ma ich więcej niż osiem. Często spotykają się one z cyberprzemocą dotyczącą wyglądu (60,1%) i ubioru (55,4%). Ponad jedna trzecia obawia się w sieci krytyki, wyszydzenia i hejtu. „Życie” w Internecie może być przyczyną niskiej samooceny, złego nastroju, poczucia samotności czy wspomaganie się środkami psychoaktywnymi. Należy też pamiętać o zagrożeniach związanych z różnymi nadużyciami i przestępstwami. Dlatego Internet to kolejna przestrzeń dla rodziców, w której nie powinno się zostawiać młodych samych sobie.

Najważniejsza rola opiekunów to wsparcie, zrozumienie, tłumaczenie i redukcja niepokoju, naturalnego podczas dojrzewania, kiedy młodzi ludzie próbują zrozumieć siebie, świat i swoje w nim miejsce. Na tym etapie życia wzorce są najważniejsze. Dom, który daje stabilizację i aprobatę, to baza, na której można budować przyszłość. Nawet wbrew przyszłym przeciwnościom losu i niezygliwym ludziom. I dzięki takiemu parasolowi ochronnemu pewne siebie dziewczyny pójdą tam, gdzie chcą, i może zabiorą w tę podróż innych...

ANITA KARYKOWSKA

Zdjęcia: Pixabay

Źródło: raport Pewność siebie dziewczyn w Polsce fundacji Inspiring Girls Polska 2024.

Hasło z poprzedniej krzyżówki brzmiało: BURZA ŚNIEŻNA, rebusu: KARNAWAŁ, rozwiązanie sudoku zamieszczamy na dole strony. Nagrodę wylosował pan Aleksander Zaręba. Gratulujemy!

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

KRZYŻÓWKA Z HASŁEM

pacjenta@spzzlo.pl) do 10 czerwca 2025 r., wezmą udział w losowaniu zestawu gadżetów firmowych SPZZLO Warszawa Żoliborz-Bielany. Prosimy o podanie informacji kontaktowych, w tym numeru telefonu.

1. Pomarańcza olbrzymia
2. Prowadzi do wnętrza domu
3. Pateczka dyrygenta
4. Zbiórka na szlachetny cel
5. Przewidywanie przyszłych zjawisk lub zdarzeń
6. Wbrew nazwie taniec czeski
7. Najpiękniejsza pora roku
8. Sukces w jakimś zawodzie lub dziedzinie
9. Dawniej „osoba”
10. Naczynie na kwiaty
11. Obuwie tancerki

REBUS

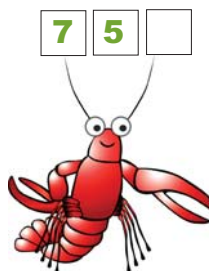
Litery z numerowanych pól wyrazów przenieś do zielonych kwadratów obok. W ten sposób utworzysz główne hasło rebusu. Miłej zabawy.

1 2 3 4 5 6 7 8

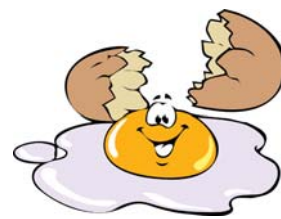
3 4 2



1 6



7 5



8

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

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

REDAKCJA „ZDROWIA PACJENTA” ZAPRASZA DZIECI I MŁODZIEŻ SZKOLNĄ
do udziału w konkursie plastycznym:



**NEGATYWNE EMOCJE NIECH IDĄ PRECZ,
RELAKS PSYCHICZNY TO WAŻNA RZECZ.
MAŁY CZY DUŻY, SPRAWNY CZY NIE,
CO ZROBIĆ ZE STRESEM I SMUTKIEM, WIE.**



projekt finansuje
miasto stołeczne
Warszawa

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

- Konkurs skierowany jest do dzieci oraz młodzieży ze szkół podstawowych i średnich Żoliborza i Bielany, w których SPZZLO realizuje program „Zdrowy Uczeń”.
- Każdy uczestnik może zgłosić jedną pracę wykonaną w formie bloku rysunkowego, dowolną techniką.
- Do pracy należy dołączyć kartkę z następującymi danymi: imię i nazwisko autora, wiek, telefon kontaktowy, miejsce zamieszkania, nazwa i adres szkoły oraz numer klasy.
- Prace prosimy przynosić lub przysyłać na adres: SPZZLO Warszawa Żoliborz-Bielany, ul. Szajnochy 8, 01-637 Warszawa, Dział Marketingu. Na kopercie należy umieścić dopisek: Konkurs „Negatywne emocje niech idą precz, relaks psychiczny to ważna rzecz. Mały czy duży, sprawny czy nie, co zrobić ze stresem i smutkiem, wie”.
- **NA PRACE CZEKAMY DO 20 MAJA 2025 ROKU**
- Wybrane nagrodzone prace opublikujemy w kwartalniku „Zdrowie Pacjenta”.

Uwaga! Uczestnictwo w konkursie jest równoznaczne z wyrażeniem zgody na przetwarzanie danych osobowych uczestników, dołączonych do pracy plastycznej, w zakresie niezbędnym do przeprowadzenia konkursu, zgodnie z ustawą z dnia 29 sierpnia 1997 r. o ochronie danych osobowych (Dz.U. z 2002 r., nr 101, poz. 926 z późniejszymi zmianami).



BADANIA PROFILAKTYCZNE FINANSOWANE PRZEZ NARODOWY FUNDUSZ ZDROWIA



PROGRAM PROFILAKTYKI CHOROBY ODTYTONIOWYCH (W TYM POCHP) etap podstawowy

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

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

PROGRAM PROFILAKTYKI GRUŹLICY

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

**BADANIA SĄ WYKONYWANE WE WSZYSTKICH
PRZYCHODNIACH
z wyjątkiem Przychodni Kochowskiego**

BADANIA CYTOLOGICZNE

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

BADANIA SĄ WYKONYWANE W NASTĘPUJĄCYCH PRZYCHODNIACH:
Elbląska, Klaudyń, 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**



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 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

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

- Dzienny Ośrodek Psychogeriatryczny

• Poradnia Geriatryczna

• Oddział Dzielny Rehabilitacji

• Dział Fizjoterapii • Pracownia EKG

• Punkt pobrań krwi

PRZYCHODNIA KLAUDYNY

01-684 Warszawa ul. Klauudy 26B

Rejestracja 22 833 00 00

Koordynator POZ 880 788 012

• Poradnia POZ – dzieci i dorośli

PORADNIE: • Endokrynologiczna

• Gastroenterologiczna

• Kardiologiczna • Okulistyczna

• Pulmonologiczna

• Ginekologiczno-Położnicza

• Stomatologiczna dla Dzieci

i Młodzieży 795 156 229

• Pracownia EKG • Punkt 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

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