



Zdrowie Pacjenta

Nr 1 (82)
WIOSNA 2026

www.spzzlo.pl



ISSN 1734-7548



podmiot leczniczy
miasta stołecznego
Warszawy

PRZEWODNIK PO SYSTEMIE OCHRONY ZDROWIA CZ. III

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 (82) WIOSNA 2026

WYWIAD NUMERU

20-lecie zarządzania SPZZLO
Warszawa Żoliborz-Bielany
– rozmowa z dyrektorem
Małgorzatą Załawą-Dąbrowską **4**

LEKARZ RADZI

Dolegliwości urologiczne
u pacjentów z cukrzycą **6**

Jak pomagać pacjentom
doświadczającym skutków
wojny? **7**

WARTO WIEDZIEĆ

Twój przewodnik po systemie
ochrony zdrowia. Ambulatoryjna
opieka specjalistyczna (AOS) **8**

NASZ ZOZ

Nowa przychodnia przy
ul. Przy Agorze 16B
– podsumowanie inwestycji **10**

AKTUALNOŚCI

Podziękowania dla
wolontariuszy w Sejmie **12**

Konkurs plastyczny
dla dzieci i młodzieży **12**

PROBLEMY TRZECIEGO WIEKU

Oddział aktywizujący seniorów **13**

TECHNOLOGIA W CODZIENNOŚCI

Popcornowe mózgi **14**

KRYZYS EKOLOGICZNY

Smog – niewidzialny wróg **16**

WOLNE CHWILE

Krzyżówka. Rebus. Sudoku **18**



Szanowni Czytelnicy,
Wiosenne wydanie „Zdrowia Pacjenta” rozpoczynamy rozmową o dwudziestolecie zarządzania SPZZLO Warszawa Żoliborz-Bielany oraz realizowanych programach profilaktycznych. Kontynuując temat funkcjonowania opieki zdrowotnej, publikujemy również kolejną część naszego przewodnika, tym razem o ambulatoryjnej opiece specjalistycznej (AOS). Zamieszczamy też podsumowanie dotyczące budowy przychodni Przy Agorze 16B, która była największą inwestycją w dziejach naszego zakładu.

Z tematów medycznych proponujemy cykl artykułów o dolegliwościach urologicznych w chorobach cywilizacyjnych – zaczynamy od cukrzycy, która dotyka coraz więcej osób. Zajęliśmy się również zagadnieniem pacjentów doświadczających skutków wojny, które w dzisiejszej sytuacji geopolitycznej staje się niestety coraz bardziej aktualne. Zamieściliśmy także informację o działającym od 15 lat w przychodni przy ul. Elbląskiej 35 Dziennym Oddziale Psychogeriatrycznym dla pacjentów, którzy ukończyli 60. rok życia i potrzebują aktywizacji społeczno-psychologicznej.

Jak zawsze w wydaniu wiosennym ogłaszamy konkurs plastyczny dla dzieci i młodzieży ze szkół żoliborsko-bieleńskich, w których opiekę zdrowotną sprawują nasze pielęgniarki medycyny szkolnej. Jego temat: „Sprawni i niepełnosprawni wielkie serce mamy. Gdy pierwsza pomoc potrzebna, zawsze pomagamy” nawiązuje do solidarności społecznej.

W bieżącym numerze rozpoczynamy również dwa cykle: „Technologia w codzienności trzeciej dekady XXI wieku” oraz „Kryzys ekologiczny a nasze zdrowie”, które dotyczą tematów ważnych i aktualnych we współczesnych świecie.

W dziale „Aktualności” informujemy o uroczystym spotkaniu Fundacji „Świat na Tak” w Sali Kolumnowej Sejmu RP, tym razem poświęconemu wolontariuszom i opiekunom wolontariatu. Na koniec jak zawsze proponujemy konkurs krzyżówkowy z rebusem i sudoku z nagrodą w postaci gadżetów firmowych. Zachęcamy!

Z okazji nadchodzącej Wielkanocy
życzę wszystkim Czytelnikom,
Pacjentom i Pracownikom
zdrowych, spokojnych
i wesołych świąt oraz
mokrego śmigusa-dyngusa!



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:
Pixabay, archiwum

OPRACOWANIE
GRAFICZNE:
Jolanta Miklaszewska-Sirko

DRUK:
Lotos Poligrafia 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



20-LECIE ZARZĄDZANIA SPZZLO WARSZAWA ŻOLIBORZ-BIELANY

Rozmowa z dyrektorem
MAŁGORZATĄ ZAŁAWĄ-DĄBROWSKĄ

Zacznijmy od gratulacji! W zeszłym roku świętowała pani dwudziestolecie zarządzania SPZZLO Warszawa Żoliborz-Bielany. Trzeba przyznać, że gospodaruje pani dyrektorem efektywnie, co w branży usług medycznych stanowi duży sukces. Jest to jeden z największych zakładów opieki zdrowotnej, z szeroką ofertą świadczeń, w tym specjalistycznych i obrazowych, która stale jest poszerzana. Wymiernym dowodem stałego podnoszenia jakości są liczne inwestycje infrastrukturalne, głównie z własnych środków finansowych, oraz nagrody i wyróżnienia. Jak to się robi?

Najpierw trzeba mieć wizję, co się chce zrobić. Przygotować bussines plan, przeanalizować zapotrzebowanie społeczne oraz możliwości inwestycyjne. Ważne jest również zbudowanie zespołu, nie tylko kadry zarządzającej, ale również personelu „białego”, administracyjnego i technicznego. Oczywiście mam świadomość roli lidera, dlatego regularnie się szkolę, uczestniczę w różnego rodzaju konferencjach i zjazdach, m.in. w Forum Ekonomicznym w Karpaczu. Dobrym przygotowaniem było dla mnie kierowanie Przychodnią Specjalistyczną dla Dzieci i Młodzieży przy ul. Kochowskiego 4 w latach 2000–2005, gdzie zarządzałam sporym zespołem lekarzy różnych specjalizacji oraz pielęgniarek i rejestratorek.

W maju zeszłego roku uruchomiła pani nową przychodnię Przy Agorze 16B. Piękny, nowoczesny i komfortowy dla pacjentów budynek, nowe usługi dla mieszkańców rejonu Wrzeciono i okolic. Początko-

wo nowa przychodnia miała zastąpić dotychczasową placówkę przy ul. Wrzeciono 10C, jednak zdecydowała pani inaczej...

Stwierdziłam, że przychodnię przy ul. Wrzeciono 10C warto zachować w zasobach, bo będzie stanowiła istotne uzupełnienie naszych usług. Dlatego od 1 grudnia 2025 r. w przychodni działa nocna i świąteczna opieka zdrowotna (NiŚOZ). Świadczenia są dostępne od poniedziałku do piątku w godz. 18.00–8.00 dnia następnego oraz w soboty, niedziele i dni ustawowo wolne od pracy całonocowo. Co prawda, usługi NiŚOZ świadczymy od lat w naszej siedzibie przy ul. Szajnochy 8, jednak jest to lokalizacja żoliborska, znajdującą się w pewnej odległości od Bielany i Łomianek. W związku z tym postanowiłam zwiększyć dostępność do tego typu świadczeń, uruchamiając drugą poradnię.

Uchwałą Sejmu Rzeczypospolitej Polskiej z dnia 16 października 2025 roku ustanowiono 2026 Rokiem Profilaktyki Zdrowotnej. Jakie działania podejmuje w tym zakresie SPZZLO Warszawa Żoliborz-Bielany?

We współpracy z Biurem Polityki Zdrowotnej Urzędu m.st. Warszawy, Narodowym Funduszem Zdrowia oraz Zarządkiem Województwa Mazowieckiego od wielu lat realizujemy liczne programy profilaktyczne. W ramach profilaktyki chorób nowotworowych realizujemy programy profilaktyki raka szyjki macicy (cytologia), raka piersi (mammografia), edukacji w zakresie samobadania piersi i jąder (SPRAW-DZAM! – wkrótce nowa umowa) oraz zachęcamy do profilaktyki raka jelita grubego (kolonoskopia). W ramach profilaktyki chorób układu oddechowego

nasz pacjenci mogą korzystać z programów chorób oddechowych, w tym POChP i gruźlicy, natomiast w zakresie chorób sercowo-naczyniowych – z programu profilaktyki chorób układu krążenia.

Zajmujemy się również tematyką uzależnień, ponieważ mamy programy antynikotynowy i przeciwdziałania alkoholizmowi. W związku ze starzeniem się społeczeństwa coraz więcej osób mogą dotyczyć dolegliwości związane ze złuszczeniem kości, czyli osteoporozą. Dlatego realizujemy programy z zakresu profilaktyki i wczesnego wykrywania osteoporozy dla mieszkanki Warszawy „Niezlomne Warszawianki” (wkrótce nowa umowa) oraz profilaktyki i wczesnego wykrywania osteoporozy wśród mieszkańców województwa mazowieckiego. Dla naszych pacjentów 60+ mamy również program „Aktywny Senior”.

Co z najmłodszymi? Czy SPZZLO Warszawa Żoliborz-Bielany ma jakieś programy dla dzieci i młodzieży?

I to kilka. Program „Zdrowy Uczeń” realizowany jest przez nasze pielęgniarki środowiska nauczania i wychowania w szkołach na Żoliborzu i Bielanie, natomiast dla młodzieży szkolnej w wieku 18–19 lat dostępny jest program wykrywania nadciśnienia tętniczego. Z uwagi na czynniki stresogenne w ostatnich kilku latach zintensyfikowały się przypadki różnego rodzaju zaburzeń psychicznych wśród młodych pacjentów. Dlatego w odpowiedzi na tego typu zapotrzebowanie realizujemy dwa programy: trening umiejętności społecznych dla dzieci i młodzieży mieszkających lub uczących się w m.st. Warszawie („WAWA-TUS-y”) oraz trening inteligencji emo-

cyjnej dla młodych osób mieszkających lub uczących się w m.st. Warszawie („Młoda Warszawa”).

A macie państwo jakąś propozycję edukacyjną dla kobiet w ciąży?

Tak, to kolejna bardzo ważna grupa naszych pacjentów. Dlatego w przychodni Przy Agorze 16B realizujemy program edukacji przedporodowej „Szkoła Rodzenia”, który stanowi doskonałe uzupełnienie opieki przedporodowej. Obejmuje najważniejsze zagadnienia związane z: przebiegiem ciąży, przygotowaniem do porodu, połogiem, pielęgnacją noworodka, karmieniem piersią oraz zdrowym stylem życia w okre-

sie okołoporodowym. Promujemy zachowania sprzyjające zdrowiu mamy, dziecka oraz całej rodziny.

Ma pani jakieś zawodowe plany i marzenia?

Dużo i mam nadzieję, że uda mi się je zrealizować. Przede wszystkim rozszerzyć i tak już bardzo bogatą ofertę usług specjalistycznych, ponieważ jestem orędowniczką podejścia całościowego, polegającego na tym, że pacjent w jednym miejscu i czasie może wykonać wszystkie niezbędne procedury medyczne. Z tego powodu już wiele lat temu weszliśmy w pilotaż programu POZ PLUS, a teraz realizuje-

my z sukcesem opiekę koordynowaną we wszystkich pięciu przewidzianych dziedzinach: kardiologii, diabetologii, chorób płuc, endokrynologii i nefrologii. Planuję również zakup kolejnego sprzętu medycznego najnowszej generacji oraz modernizację jeszcze tych poradni, które tego potrzebują.

W takim razie gratuluję dotychczasowych sukcesów i trzymam kciuki za inwestycje planowane. Dziękuję za rozmowę.

Anita Karykowska

Zdjęcie: archiwum

OPIEKA KOORDYNOWANA ODCIĄŻA PACJENTA

W SPZZLO Warszawa Żoliborz-Bielany od listopada 2022 r. realizowany jest model opieki koordynowanej w POZ.

W jego ramach opiekę nad pacjentem oraz procesem diagnostyczno-terapeutycznym przejęli lekarze interniści oraz specjaliści koordynatorzy.



Pacjent, który chce przystąpić do opieki koordynowanej, powinien zgłosić się do koordynatora w swojej placówce, który umówi go na wizytę wstępną do internisty w celu wykluczenia lub rozpoznania choroby. Lekarz utworzy dla niego indywidualny plan opieki, który zawiera:

- wizyty lekarskie,
- badania diagnostyczne,
- konsultacje dietetyczne,
- porady edukacyjne udzielane przez pielęgniarki,
- ewentualne konsultacje specjalistyczne.



Więcej informacji o programie opieki koordynowanej w POZ można znaleźć na stronie:

<https://spzzlo.pl/pl/opieka-koordynowana>

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

- CONRADA 15, +48 880 525 907
conrada.koordynowana@spzzlo.pl
- ELBLĄSKA 35, +48 538 516 182
elblaska.koordynowana@spzzlo.pl
- FELIŃSKIEGO 8, +48 532 408 564
felinskiego.koordynowana@spzzlo.pl
- KLAUDYNY 26B, +48 880 788 012
klaudyny.koordynowana@spzzlo.pl
- KLECZEWSKA 56, +48 532 407 416
kleczewska.koordynowana@spzzlo.pl
- KOCHANOWSKIEGO 19, +48 880 788 810
kochanowskiego.koordynowana@spzzlo.pl
- ŁOMIANKI SZPITALNA 6, +48 880 527 373
lomianki.koordynowana@spzzlo.pl
- SIECIECHOWSKA 4, +48 532 406 395
sieciechowska.koordynowana@spzzlo.pl
- SZAJNOCHY 8, +48 532 414 540
szajnochy.koordynowana@spzzlo.pl
- PRZY AGORZE 16B, +48 532 406 681
przyagorze.koordynowana@spzzlo.pl
- ŻEROMSKIEGO 13, +48 880 527 413
zeromskiego.koordynowana@spzzlo.pl

DOLEGLIWOŚCI UROLOGICZNE U PACJENTÓW Z CUKRZYCĄ

W Polsce na cukrzycę choruje około 3 milionów osób (dane z 2023/2024 roku), co stanowi blisko 8–9% populacji dorosłych. Szacuje się, że faktyczna liczba chorych w naszym kraju, wliczając niezdiagnozowanych, jest znacznie wyższa, a z cukrzycą lub stanem przedcukrzycowym żyje prawie 8 milionów osób. Liczba ta stale rośnie – przewiduje się, że do 2030 roku na cukrzycę może chorować co dziesiąty Polak.

MICHAŁ SZYMAŃSKI, dr nauk med., specjalista urolog

Pacjenci z cukrzycą są szczególnie narażeni na schorzenia urologiczne, co wynika z uszkodzenia nerwów (neuropatia cukrzycowa), zmian w naczyniach krwionośnych oraz wysokiego poziomu glukozy w moczu, sprzyjającego rozwojowi bakterii. Dolegliwości te obejmują zarówno problemy z pęcherzem, nerkami, jak i sferą seksualną.

Objawy urologiczne w cukrzycy najczęściej wynikają z wysokiego poziomu glukozy (hiperglikemii) i obejmują przede wszystkim częste oddawanie moczu, nykturię, nawracające zakażenia układu moczowego (ZUM) oraz grzybice narządów płciowych. Długotrwała, nieleczona cukrzyca prowadzi do neuropatii, co objawia się pęcherzem neurogennym, zaleganiem moczu i nietrzymaniem go.

Główne objawy urologiczne w cukrzycy

Poliuria i częstomocz. Nadmiar glukozy we krwi jest wydalany z moczem (glukozuria), co „pociąga” za sobą wodę, powodując zwiększoną produkcję moczu (nawet ponad 3 litry na dobę) i konieczność częstych wizyt w toalecie.

Nykturia. To odczuwanie potrzeby oddania moczu częściej niż dwa razy w trakcie nocy, co jest uciążliwe i pogarsza jakość snu.

Nawracające zakażenia układu moczowego (ZUM). Wysoki poziom cukru w moczu sprzyja rozwojowi bakterii, np. *Escherichia coli*, oraz grzybów, co skutkuje częstymi infekcjami, zapaleniami pęcherza, a nawet nerek.

Pęcherz neurogenny (neuropatia cukrzycowa). Uszkodzenie nerwów

pęcherza prowadzi do zmniejszenia jego kurczliwości. Objawia się to uczuciem niepełnego opróżnienia, zaleganiem moczu, osłabionym strumieniem, a w zaawansowanych stadiach – nietrzymaniem moczu.

Zmiany w moczu. Mocz zmienia zapach na bardziej słodki/owocowy (acetonowy) oraz mętnieje.

Dolegliwości u kobiet. Zwiększa się podatność na infekcje grzybicze i drożdżakowe powodujące silny świąd, pieczenie i dyskomfort, a sucha pochwa wywołuje ból podczas stosunku.

Dolegliwości u mężczyzn:

- zaburzenia erekcji wynikające z uszkodzenia nerwów i naczyń krwionośnych w obrębie ciał jamistych prącia, dotykające ponad połowę mężczyzn z długotrwałą cukrzycą,
- zaburzenia ejakulacji,
- zwiększone ryzyko raka prostaty we wczesniej fazie cukrzycy typu 2.

Ważne!

Kluczowe jest utrzymywanie prawidłowego **poziomu cukru we krwi**, regularne badanie moczu oraz dbanie o higienę.

W przypadku wystąpienia objawów takich jak nietrzymanie moczu lub nawracające infekcje należy skonsultować się zarówno z diabetologiem, jak i urologiem. ■



AKTYWNY SENIOR 60+

bezpłatna gimnastyka i relaks

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



Samodzielny Publiczny Zespół Zakładów Lecznictwa Otwartego
Warszawa Żoliborz-Bielany



projekt finansuje
miasto stołeczne
Warszawa

REALIZATOR PROGRAMU PROMOCJI ZDROWIA

PRZYCHODNIA SZAJNOCHY 8 poniedziałek i środa godz. 10.45, 18.15	PRZYCHODNIA PRZY AGORZE 16B wtorek i czwartek godz. 15.45, 16.30	PRZYCHODNIA KLAUDYNY 26B wtorek i czwartek godz. 15.45, 16.30
--	---	--

Przychodnia w Łomiankach przy ulicy Szpitalnej 6 zaprasza do PORADNI

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

Pamiętaj o skierowaniu od lekarza POZ!

INFORMACJE I ZAPISY
w rejestracji specjalistycznej
oraz pod nr. tel.

22 751 10 55, 728 829 413

JAK POMAGAĆ PACJENTOM DOŚWIADCZAJĄCYM SKUTKÓW WOJNY?

Choć stale mamy nadzieję na zaprzestanie wszelkich działań wojennych, spotykamy i nadal będziemy spotykać w gabinetach lekarskich i w środowisku osoby, które doświadczyły i wciąż doświadczają efektów wojny i są jej cywilnymi ofiarami.

ZOFIA REDA-PRZYBYŁ, lekarz POZ



Polska graniczy z Ukrainą ogarniętą wojną i Białorusią pod rządami autorytarnego reżimu. Zgłaszają się do naszych lekarzy również obywatele krajów Bliskiego Wschodu, Afryki i Ameryki Południowej, doświadczający zarówno wojen, jak i długotrwałych kryzysów różnego rodzaju: humanitarnych, ekonomicznych czy polityczno-społecznych. Są to kobiety, dzieci, wdowy, matki i ojcowie, ludzie starsi i osoby z niepełnosprawnościami. Wojna zabrała im często dach nad głową, poczucie bezpieczeństwa i kontroli, dostęp do zasobów, zagraża życiu i zdrowiu ich oraz ich bliskich. Jest to sytuacja wysoce traumatyzująca.

Co może zrobić lekarz?

Po pierwsze, uważnie wysłuchać, okazać empatię, udzielić informacji o miejscach wsparcia informacyjne-

go i społecznego oraz uważnie obserwować przy kolejnych wizytach. Zwykle takie działania stwarzają szansę samoistnej poprawy, a interwencje specjalistów poleca się w przypadku umiarkowanego lub silnego poziomu stresu, trwającego powyżej 1–2 miesięcy lub wystąpienia chorób i innych problemów.

Reakcje psychofizyczne

Psychofizyczne reakcje na sytuację stresową obejmują: pogorszenie funkcji poznawczych, dezorientację i kłopoty z koncentracją, trudności w podejmowaniu decyzji, niepewność, spontanicznie występujące obrazy z przeszłości (tzw. flashbacki), samoobwinianie (tzw. syndrom winy ocalałego), niską samoocenę, nagły spadek sił i energii. Negatywne emocje – strach, rozpacz, smutek,

gniew, irytacja, żal – są przeżywane silniej niż zwykle.

Reakcje somatyczne

Objawy somatyczne to: przyspieszona czynność serca, płytkie oddychanie odczuwane jako duszność, uczucie ciężkości w klatce piersiowej, suchość w ustach, zimne dłonie i stopy, bóle brzucha, nudności, biegunka lub zaparcia, silne napięcie mięśni, drżenie, dreszcze.

Jeśli objawy ze strony organizmu utrzymują się dłużej, może dojść do osłabienia odporności, zaostrzenia istniejących chorób, w tym z autoagresji (jak choroba Hashimoto, RZS, wrzodzące zapalenie jelita grubego) oraz psychicznych, a także zaburzeń zdrowia psychicznego. W klasyfikacji ICD-10 to F43.1, reakcja na ciężki stres, zaburzenia adaptacyjne, lub F43.10 – PTSD (*post-traumatic stress disorder*), czyli nieokreślone ostre lub przewlekłe, opóźnione w zależności od czasu występowanie objawów po traumie (czynniki predysponujące to cechy osobowości lub wcześniejsze dekompozycje nerwicowe, które obniżają próg podatności na rozwój tego typu zaburzenia). U osób, u których objawy utrzymują się wiele lat, może dojść do trwałej zmiany osobowości – według ICD-10 kodowanej jako F.62.0, trwała zmiana osobowości po katastrofach lub przeżyciu sytuacji ekstremalnej.

Przechodząc od nazewnictwa do praktyki, podczas wizyty lekarz powinien wytłumaczyć pacjentowi, że część objawów jest odpowiedzią psychiki i ciała na stres, dzięki czemu poczuje się on normalniej w nienormalnej sytuacji. Odzyska nadzieję na to, że PTSD się leczy. Najważniejsze, by lekarz nie zlekceważył objawów, poświęcił pacjentowi odpowiednią ilość czasu, zachęcił do skorzystania ze wsparcia bliskich. Nie do przecenienia są też zachowania niewerbalne, jak kontakt wzrokowy, podanie ręki, uśmiech.

Lekarz może też polecić któryś z działających w Warszawie ośrodków wsparcia psychicznego, oferujących pomoc psychologa, psychoterapeuty czy psychiatry. W stolicy działają także grupy wsparcia dla ofiar skutków wojny.

Zdjęcie: Pixabay

AMBULATORYJNA OPIEKA SPECJALISTYCZNA (AOS)

W wielu przypadkach opieka lekarza POZ w zupełności wystarcza. Zdarza się jednak, że objawy wymagają dokładniejszej diagnostyki, specjalistycznej wiedzy lub bardziej zaawansowanych badań. Gdy podstawowa opieka zdrowotna to za mało, kolejnym etapem jest ambulatoryjna opieka specjalistyczna (AOS). Właśnie tutaj lekarze konkretnych dziedzin medycyny pomagają postawić diagnozę i ustalić plan leczenia.

KATARZYNA STAROBRAT, inspektor ds. obsługi pacjenta



TWÓJ PRZEWODNIK PO SYSTEMIE OCHRONY ZDROWIA

Jak działa AOS?

W poradni specjalistycznej przyjmują pacjentów lekarze z konkretną wiedzą – kardiolog, dermatolog, ortopeda, gastroenterolog, neurolog, endokrynolog, pulmonolog i in. Specjalista analizuje historię choroby, wyniki dotychczas wykonanych badań, a jeśli jest taka potrzeba, zleca dodatkowe, niezbędne badania diagnostyczne, stawia rozpoznanie i planuje dalsze kroki leczenia.

Ponieważ system poradni specjalistycznych rządzi się określonymi zasadami, warto je poznać, aby sprawnie poruszać się w AOS i uniknąć niepotrzebnych komplikacji.

Skierowanie – kiedy potrzebne, a kiedy nie

Większość porad w ramach AOS, finansowanych przez NFZ, wymaga skierowania od lekarza POZ lub innego lekarza, który ma zawartą umowę z NFZ.

Skierowanie do poradni specjalistycznej nie ma określonego terminu ważności – pozostaje ważne do czasu ustania przyczyny, dla której zostało wystawione. W przypadku zabiegów fizjoterapeutycznych skierowanie należy zarejestrować w ciągu 30 dni.

Z obowiązku posiadania skierowania wyłączone są niektóre dziedziny medycyny.

Bez skierowania możesz udać się do specjalistów:

- psychiatry,
- ginekologa i położnika,
- onkologa,
- wenerologa,
- dentysty,
- psychologa
- optometrysty,
- lekarza medycyny sportowej.

Ponadto skierowanie nie jest potrzebne m.in.:

- chorym się na gruźlicę,
- zakażonym wirusem HIV,
- korzystającym z leczenia uzależnień lub współuzależnienia w zakresie określonym przepisami,
- mającym status weterana, inwalidy wojennego lub wojskowego, kombatanta, osoby represjonowanej,
- dzieciom z ciężkim lub nieuleczalnym schorzeniem określonym w przepisach,
- mającym orzeczenie o znacznym stopniu niepełnosprawności lub potrzebie stałej opieki.

Decyzję o wystawieniu skierowania zawsze podejmuje lekarz, uwzględniając wskazania medyczne.

Rejestracja do poradni specjalistycznej

W przypadku AOS **nie obowiązuje rejonizacja**, nie trzeba też składać deklaracji wyboru w jednej przychodni. Można dowolnie wybrać placówkę AOS, kierując się terminem, odległością lub innymi preferencjami.

Zapisać się można:

- **telefonicznie**, podając PESEL oraz kod e-skierowania,
- **osobiście w rejestracji**, pokazując e-skierowanie lub kod SMS,
- **przez osoby trzecie** lub **systemy elektroniczne** dostępne w placówce.

Placówka ustala termin wizyty. Jeśli nie może wyznaczyć go od razu, wpisuje na listę oczekujących.

Centralna e-rejestracja

Z niektórych świadczeń finansowanych przez NFZ można obecnie skorzystać, zapisując się przez **centralną e-rejestrację**. Jest to ogólnopolski system, który działa za pośrednictwem Internetowego Konta Pacjenta (IKP) oraz aplikacji mobilnej mojejIKP. Umożliwia sprawdzenie dostępnych terminów w różnych placówkach, zapisanie się na wizytę, a w razie potrzeby także zmianę lub odwołanie terminu – bez konieczności kontaktu z rejestracją.

Za pośrednictwem centralnej e-rejestracji można obecnie zapisać się na:

- pierwszą wizytę u **kardiologa** (na podstawie e-skierowania),
- badania w ramach **programów profilaktycznych**, w tym mammografię,
- **badania przesiewowe** w kierunku raka szyjki macicy (test HPV HR).

System nie obejmuje jeszcze wszystkich poradni specjalistycznych. Kolejne zakresy świadczeń będą jednak stopniowo włączane do centralnej e-rejestracji.

Rozwiązanie to ułatwia sprawdzenie wolnych terminów i zapisanie się na wizytę online, bez konieczności osobistej wizyty w placówce.

Kolejki i terminy wizyt u lekarza specjalisty

O kolejności wizyt decyduje data rejestracji i kategoria medyczna wskazana na skierowaniu:

- **pilne** – bez zbędnej zwłoki ze względu na ryzyko pogorszenia stanu zdrowia,
- **stabilne** – można poczekać, proces chorobowy przebiega powoli.

Badania diagnostyczne zlecone przez specjalistę

Lekarz specjalista może skierować na każde badanie diagnostyczne, także kosztochłonne jak MR lub TK, niezbędne do rozpoznania choroby i prowadzenia terapii w ramach AOS. Badania te są bezpłatne, jeśli wykonasz je na podstawie skierowania.

AOS w SPZZLO Warszawa Żoliborz-Bielany

Z porad lekarzy specjalistów możesz skorzystać w naszym ZOZ – serdecznie zapraszamy!

W naszych poradniach oferujemy **szeroki zakres świadczeń w ramach ambulatoryjnej opieki specjalistycznej**, a przede wszystkim fachową pomoc i nowoczesną diagnostykę w jednym miejscu.

Dysponujemy nowoczesnym sprzętem i stale rozwijamy zaplecze diagnostyczne. W wielu przypadkach możesz w naszym ZOZ skonsultować się z lekarzem, zrobić potrzebne badania i otrzymać dalsze zalecenia, wszystko w jednym miejscu, bez konieczności szukania innych placówek. Dbamy o to, aby każda wizyta była komfortowa i przyjazna – tak, by pacjent czuł się bezpiecznie i otrzymał pełną opiekę.

Poradnie specjalistyczne dostępne w naszym ZOZ

Dla dorosłych:

- alergologia
- chirurgia ogólna
- dermatologia
- diabetologia
- gastroenterologia
- geriatra
- ginekologia i położnictwo
- kardiologia
- logopedia
- neurologia
- okulistyka
- onkologia
- ortopedia
- poradnia leczenia osteoporozy
- otolaryngologia

- pulmonologia
- reumatologia
- urologia.

Dla dzieci i młodzieży:

- alergologia
- chirurgia
- dermatologia
- kardiologia
- logopedia
- okulistyka
- otolaryngologia.

Podsumowanie

Ambulatoryjna opieka specjalistyczna pozwala uzyskać **fachową pomoc**, a twoje leczenie jest koordynowane zarówno przez lekarza POZ, jak i specjalistów. Znajomość zasad dotyczących skierowań, rejestracji, e-rejestracji oraz listy poradni w naszym ZOZ ułatwia korzystanie z opieki zdrowotnej finansowanej przez NFZ i sprawia, że wszystko przebiega sprawniej i wygodniej.

W kolejnym odcinku opowiemy o leczeniu szpitalnym – kiedy i jak możesz z niego skorzystać, jakie przysługują ci prawa oraz jak wygląda hospitalizacja w publicznym systemie opieki zdrowotnej.

Poprzednie artykuły cyklu – „Jak działa polski system ochrony zdrowia” oraz „Podstawowa opieka zdrowotna”, opublikowane w numerze 3 i 4/2025 – są dostępne na naszej stronie internetowej pod adresem <https://spzzlo.pl/pl/zdrowie-pacjenta>.

Zdjęcie: Pixabay



WYBRAŁEŚ JUŻ LEKARZA RODZINNEGO?

Zapraszamy do korzystania z usług SPZZLO Warszawa Żoliborz-Bielany

ZAPEWNIAMY: • dostępność • fachowość personelu • specjalistyczną opiekę

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
Kleczeńska 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.



NOWA PRZYCHODNIA PRZY UL. PRZY AGORZE 16B PODSUMOWANIE INWESTYCJI



Kolejne duże zadanie inwestycyjne za nami: nowa przychodnia przy ul. Przy Agorze 16B już od prawie roku przyjmuje pacjentów. Rozpoczęta w listopadzie 2022 r. budowa została zrealizowana zgodnie z przyjętym harmonogramem, co zastrzegamy na pokreślenie.

JACEK DEREK, zastępca dyrektora ds. logistyki

We wrześniu 2024 r. przystąpiono do prac odbiorowych i sprawdzających, w wyniku których uzyskano pozytywne opinie Państwowego Powiatowego Inspektora Sanitarnego m.st. Warszawy oraz Komendanta Miejskiego Państwowej Straży Pożarnej m.st. Warszawy, a finalnie Powiatowy Inspektor Nadzoru Budowlanego dla m.st. Warszawy 6 listopada 2024 r. wydał decyzję pozwalającą na użytkowanie wybudowanej przychodni.

W tym momencie mogliśmy przystąpić do prac związanych z wyposażeniem w sprzęt i aparaturę medyczną, zakupu mebli i wykonania oznakowania przychodni. Dwa pierwsze zadania to dobrze znany nam obszar, więc szybko oraz sprawnie umeblowaliśmy całą przychodnię i wyposażyliśmy ją w **najwyższej klasy aparaturę i sprzęt medyczny**. Gabinety zabiegowe, lekarskie, punkty pobrań, szczepień, poradnia ginekologiczna, zakład rehabilitacji zostały przygotowane do przyjmowania pacjentów w najwyższym standardzie.

Oznakowanie, zarówno zewnętrzne, jak i wewnętrzne, wymagało nowych rozwiązań i nowych technologii. Przychodnia została zaprojektowana tak, aby zapewnić **pełną dostępność wszystkim pacjentom, w tym osobom ze szczególnymi potrzebami**, dlatego na etapie projektowania zastosowano takie rozwiązania, jak brak barier architektonicznych (windy, podjazdy, brak progów).

Kolejnym elementami ułatwiającymi samodzielne korzystanie z przychodni osobom ze szczególnymi potrzebami są: tłumacz języka migowego online, pętla indukcyjna umożliwiająca połączenie z aparatem słuchowym, tyflomapa ułatwiająca orientację w budynku oraz system informacyjno-komunikacyjny NFC „Dostępne miejsce” (Near Field Communication, czyli komunikacja bliskiego zasięgu). System ten oferuje rozwiązania dotyczące w języku Braille’a oraz kody QR umożliwiające odsłuchanie na smartfonie rozszerzonej informacji. Ponadto cały system oznakowania przychodni

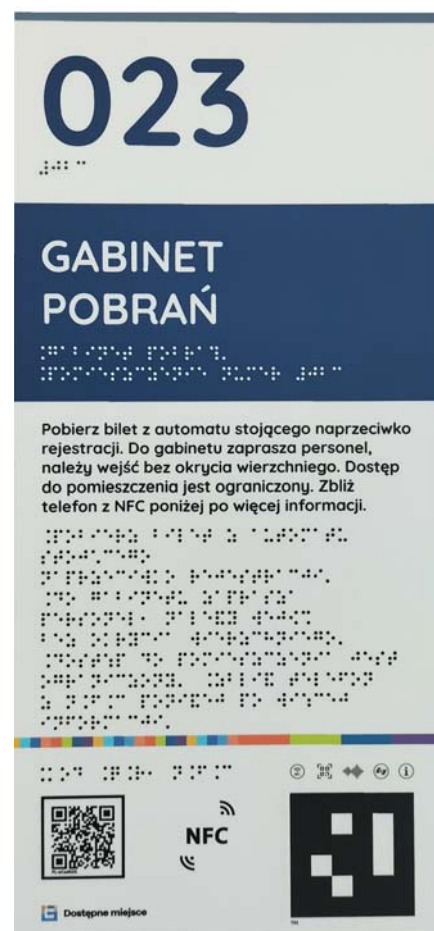
na zewnątrz i wewnątrz w sposób przejrzysty pozwala na łatwą orientację.

Osobnym elementem, niezwykle ważnym dla pracy przychodni i udzielania świadczeń medycznych, było przygotowanie systemu informatycznego, obejmujące rozwiązania sprzętowe jak i oprogramowanie.

Realizacja powyższych zadań pozwoliła na to, że 5 maja 2025 roku przychodnia przy ul. Przy Agorze 16B została uroczystie otwarta i przyjęła pierwszych pacjentów – niektórzy czekali na ten moment już od wczesnych godzin porannych.

Rozpoczęcie pełnej działalności umożliwiło kompleksową ocenę zaprojektowanych rozwiązań i wprowadzenie optymalizacji, np. systemu wentylacyjno-klimatyzacyjnego i systemu grzewczego. Uwzględniliśmy uwagi dotyczące ochrony ptaków przed kolizjami z powierzchniami szklanymi i największe okna i zabudowy szklane zostały profesjonalnie oznakowane, a audyt ornitologiczny potwierdził skuteczność tego działania.

Można śmiało powiedzieć, że nowa przychodnia przy ul. Przy Agorze 16B, wybudowana przez SPZZLO Warszawa Żoliborz-Bielany, spełnia wszystkie wy-



Rozwiązania dotykowe w języku Braille'a oraz kody QR

mogi formalnoprawne, a ponadto zapewnia **pełną dostępność wszystkim pacjentom i poszanowanie natury** (instalacja fotowoltaiczna, dbałość o zielone otoczenie przychodni, ochrona ptaków).

Naszym kolejnym celem jest to, aby przychodnia maksymalnie służyła pacjentom, mieszkańcom Warszawy, w dziedzinach medycyny, dla których została zaprojektowana. Podejmujemy usilne działania w celu rozszerzenia kontraktu z Narodowym Funduszem Zdrowia o świadczenia z zakresu rehabilitacji, psychiatrii dziecięcej czy ambulatoryjnej opieki specjalistycznej. Gdy tylko się to uda, natychmiast będą uruchamiane nowe działalności.



Zdjęcia: archiwum Tyflomapa ułatwiająca orientację w budynku



BADANIA PROFILAKTYCZNE FINANSOWANE PRZEZ NARODOWY FUNDUSZ ZDROWIA



PROGRAM PROFILAKTYKI CHOROÓB 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 KRĄŻENIA

Osoby w wieku od 35. do 65. roku życia, ubezpieczone w NFZ, obciążone czynnikami ryzyka, u których nie została dotychczas rozpoznana choroba układu krążenia – w ramach programu „Profilaktyka chorób układu krążenia”. Programem mogą być objęte osoby, które nie wykonywały badań przewidzianych programem w ciągu ostatnich 5 lat.

BADANIA SĄ WYKONYWANE WE WSZYSTKICH PRZYCHODNIACH z wyjątkiem Przychodni Kochowskiego

BADANIA MAMMOGRAFICZNE

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

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

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

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

PODZIĘKOWANIA DLA WOŁONTARIUSZY W SEJMIE

27 lutego w Sali Kolumnowej Sejmu RP odbyło się uroczyste spotkanie zorganizowane przez Fundację „Świat na Tak”, podczas którego podziękowano wolontariuszom i opiekunom wolontariatu za ich zaangażowanie w przygotowanie integracyjnego balu karnawałowego dla osób z niepełnosprawnościami.

Integracyjny bal karnawałowy odbył się 8 lutego na warszawskich Bielanach i zgromadził wielu uczestników, wolontariuszy oraz partnerów wspierających to wyjątkowe wydarzenie. Od ponad 28 lat dla wielu osób z niepełnosprawnościami jest ono jednym z najważniejszych w roku, dając okazję do udziału w dużym spotkaniu towarzyskim poza codziennym środowiskiem szkoły czy domu. Ideą balu jest prawdziwa integracja – każdy wolontariusz towarzyszy konkretnej osobie z niepełnosprawnością, wspierając ją podczas całego wydarzenia. Dzięki temu młodzi ludzie mogą wspólnie tańczyć, rozmawiać i bawić się, budując relacje oraz poczucie wspólnoty, niezależnie od rodzaju czy stopnia niepełnosprawności. Organizacja balu jest możliwa dzięki zaangażowaniu licznych wolontariuszy, opiekunów oraz wsparciu partnerów i sponsorów.

Podczas spotkania w Sejmie podziękowano wszystkim osobom i instytucjom, które przyczyniły się do przygotowania tegorocznej edycji wydarzenia. W uroczystości wzięli udział m.in. wicemarszałek Sejmu Piotr Zgorzelski, burmistrz Bielan Grzegorz Pietruczuk i wiceburmistrzini Bielan Ilona Popławska, a także przedstawiciele instytucji i partnerów wydarzenia, w tym Sara Michalska – zastępczyni dyrektora departamentu organizacji, Pełnomocniczka Marszałka ds. współpracy z NGO, Zbigniew Włodarczyk – komendant Straży Miejskiej m.st. Warszawy, Daniel Pieniek – radny dzielnicy Bielany m.st. Warszawy oraz dyrektor pionu organizacji Miejskiego Przedsiębiorstwa Wodociągów i Kanalizacji w Warszawie, Karol Wójcik – rzecznik prasowy firmy BYŚ – profesjonalna gospodarka odpadami, Agnieszka Komierowska – współtwórczyni



firmy Bizea Grupy Bizon, a także Joanna Olszewska – prezes zarządu BPO Network sp. z o.o.

Szczególne podziękowania skierowano również do przedstawicieli zespołu medycznego. W spotkaniu uczestniczyła Małgorzata Zaława-Dąbrowska, dyrektor Samodzielnego Publicznego Zespołu Zakładów Lecznictwa Otwartego Warszawa Żoliborz-Bielany, a także lekarka Iwona Dąbrowska-Krzyżowska oraz pielęgniarka Elżbieta Iwona Nyc, które podczas balu czuwały nad bezpieczeństwem uczestników, zapewniając medyczne zabezpieczenie wydarzenia.

Uroczystość w Sejmie miała podniosły, a zarazem serdeczny charakter. Nie zabrakło oprawy artystycznej, wspólnych zdjęć oraz symbolicznego, słodkiego akcentu na zakończenie – pączka dla wszystkich uczestników spotkania. Był to moment wdzięczności dla wolontariuszy oraz wszystkich osób i instytucji, dzięki którym możliwa była organizacja tego wyjątkowego święta integracji.

Łukasz Rongers, Fundacja „Świat na TAK”

Zdjęcie: archiwum



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

**Sprawni i niepełnosprawni
wielkie serce mamy.
Gdy pierwsza pomoc potrzebna,
zawsze pomagamy.**



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, nad którymi opiekę medyczną sprawuje SPZZLO Warszawa Żoliborz-Bielany.
- Każdy uczestnik może zgłosić jedną pracę wykonaną w formacie bloku rysunkowego, dowolną techniką.
- Do pracy należy dołączyć następujące dane: imię i nazwisko autora, wiek i klasa, telefon kontaktowy, nazwa i adres szkoły oraz zgodę na przetwarzanie danych osobowych, którą można wydrukować ze strony: <https://spzzlo.pl/pl/medycyna-szkolna>.

- 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 „Sprawni i niepełnosprawni wielkie serce mamy. Gdy pierwsza pomoc potrzebna, zawsze pomagamy”.

NA PRACE CZEKAMY DO 8 MAJA 2026 ROKU

- Wybrane nagrodzone prace opublikujemy w kwartalniku „Zdrowie Pacjenta”.

ODDZIAŁ AKTYWIZUJĄCY SENIORÓW

Od 2011 roku w przychodni przy ul. Elbląskiej 35 funkcjonuje DZIENNY ODDZIAŁ PSYCHOGERIATRYCZNY. Jest komórką organizacyjną Samodzielnego Publicznego Zespołu Zakładów Lecznictwa Otwartego Warszawa Żoliborz-Bielany i świadczy usługi dla mieszkańców Warszawy i okolic.

GRZEGORZ SARWA, terapeuta zajęciowy

Leczenie na oddziale trwa 60 dni roboczych (trzy miesiące kalendarzowe) i opiera się na zasadach **społeczności terapeutycznej oraz kompleksowej terapii**, obejmującej obok farmakoterapii różne formy zajęć grupowych, prowadzonych przez psychologów, terapeutów zajęciowych i pielęgniarki.

W przypadku nasilenia kryzysu psychicznego pacjent pozostaje pod opieką psychologa i lekarza psychiatry. Możliwe są także indywidualne spotkania z psychologiem, nastawione na rozwiązywanie problemu „tu i teraz”.

Nasza dewiza: „Działamy przeciw dyskryminacji i marginalizacji ludzi starszych”.

Dzienny oddział psychogeriatryczny to **połączenie oddziaływań leczniczych z socjoterapią**, nastawioną na poprawę jakości życia i funkcjonowania społecznego osób 60+. Celem prowadzonej terapii jest **aktywizacja seniorów** poprzez tworzenie jak najkorzystniejszych warunków do pełnego społecznego i indywidualnego rozwoju. Odbywa się to dzięki regularnym ćwiczeniom usprawniającym funkcje poznawcze, rozbudowanej formie terapii zajęciowej i ćwiczeniom usprawniającym kondycję fizyczną.

W trakcie terapii zajęciowej oferujemy pacjentom zajęcia z wykorzysta-

niem **muzyki, zajęcia plastyczne, biblioterapię, filmoterapię, ćwiczenia funkcji poznawczych, treningi zadaniowe** (kulinarne, higieniczne).

Nasz oddział pozbawiony jest barier architektonicznych i został przystosowany **dla osób poruszających się na wózku lub wspomagających się chodzikami**. Znajduje się na parterze budynku przy ul. Elbląskiej 35. Latem można wyjść na taras i do ogrodu, gdzie ustawione są ławki.

Oddział wyposażony jest w specjalny sprzęt wykorzystywany podczas zajęć terapeutycznych. W kuchni, gdzie prowadzone są treningi kulinarne, mamy do dyspozycji kuchenkę mikrofalową, opiekacz, blender.

Na terapii zajęciowej możemy korzystać z materiałów plastycznych, podręcznej biblioteki, odtwarzacza płyt CD, lub zestawu prostych urządzeń perkusyjnych. Poranna gimnastyka, która przygotowuje pacjentów do aktywności na oddziale, odbywa się w obszernej sali, wyposażonej w **profesjonalny sprzęt do rehabilitacji**.

W ramach terapii zajęciowej co dwa tygodnie odbywają się spotkania z emerytowaną skrzypaczką. Dzięki temu mamy kontakt z muzyką na żywo. W zajęciach bierze udział 12–14 osób.

Pobyt na oddziale kończy wspólny posiłek (ciepła zupa).



Nasi pacjenci

Oferta dziennego oddziału skierowana jest do seniorów. Proces starzenia stanowi naturalny biologiczny i psychologiczny okres w życiu człowieka. Jego akceptacja i przeżywanie mają charakter osobisty i niepowtarzalny. Starzenie się to po prostu kolejny etap życia niosący nowe, nieznane trudne zadania, których realizacja wymaga zaangażowania i wysiłku. Samemu czasem trudno podejmować nowe wyzwania, dlatego celem prowadzonej u nas terapii jest aktywizacja seniorów poprzez działanie na rzecz tworzenia jak najkorzystniejszych warunków do pełnego społecznego i indywidualnego rozwoju.

Oferta dziennego oddziału psychogeriatrycznego skierowana jest przede wszystkim do tych, którzy:

- zmagają się z trudnościami życia codziennego,
- czują się samotni,
- mają problemy rodzinne,
- odczuwają bezsilność w samotnej walce z chorobą.

Osoby zainteresowane, które chciałyby zostać naszym pacjentem, mają zapewniony udział w różnych formach zajęć, prowadzonych przez doświadczonych psychologów i terapeutów zajęciowych.

Życie pełne wigoru w podeszłym wieku jest możliwe. Zależy przede wszystkim od nastawienia i działania danej osoby. **Oferta dziennego oddziału psychogeriatrycznego przy ul. Elbląskiej 35, tel. 22 633 42 77**, może okazać się pomocna dla osób gotowych optymalizować zaobserwowane u siebie procesy starzenia. Zapraszamy!

Zdjęcie: Pixabay

Zasady udzielania świadczeń na oddziale psychogeriatrycznym

- Pacjenci są przyjmowani na podstawie skierowania od lekarza psychiatry, geriatry lub lekarza rodzinnego z następującymi rozpoznanymi według klasyfikacji ICD-10: F.00-F.06 oraz F.30 F.39. Kod oddziału 2704 – wpisuje lekarz wystawiający skierowanie.
- Terapię w oddziale mogą być objęte osoby od 60. roku życia.
- O przyjęciu na oddział decyduje pozytywny wynik kwalifikacji, składającej się z wywiadu i badania psychologicznego.
- Termin przyjęcia do oddziału jest ustalany po kwalifikacji.
- Leczenie odbywa się bezpłatnie na zasadzie refundacji NFZ.
- Dla osób pracujących istnieje możliwość wystawienia zwolnienia lekarskiego.
- Zajęcia odbywają się od poniedziałku do piątku w godzinach 8.00–14.30.
- Kolejne przyjęcie po zakończonym leczeniu jest możliwe po co najmniej czternastodniowej przerwie.

POPCORNOWE MÓZGI



Termin „mózg popcornowy” zaproponował w 2011 roku amerykański psycholog David Levy, określając w ten sposób nowy rodzaj niepełnosprawności intelektualnej, której źródłem jest ciągłe sprawdzanie wiadomości i social mediów. W efekcie mózg przyzwyczaja się do szybkiego przetwarzania pobieżnych informacji, co skutkuje trudnością z dłuższym skupieniem uwagi oraz nieumiejętnością efektywnego odpoczynku od nadmiaru bodźców. W następstwie pogarsza się pamięć, zwiększa stres oraz obniża produktywność w szkole i pracy. Niestety zjawisko staje się coraz bardziej powszechne i wpływa na codzienne życie dużej części społeczeństwa, również polskiego.

Problem dotyczy wszystkich grup wiekowych, zawodowych, społecznych – mieszkańców wielkich aglomeracji, miasteczek i wsi na całym świecie. Badania w tym zakresie przeprowadzono w USA, ale wnioski z nich można odnieść również do Polski.

Najbardziej niebezpiecznie jest w przypadku **najmłodszych użytkowników**, których mózgi dopiero się rozwijają, tworząc specyficzne połączenia neuronów.

DYSTRAKTORY, CZYLI PRZESKADZACZE

Dystraktor to czynnik lub bodziec rozpraszający uwagę, uniemożliwiający skupienie się na wykonywanym zadaniu. Zewnętrzne rozpraszacze to hałas, powiadomienia w telefonie, media społecznościowe, natomiast wewnętrzne – stres i zmęczenie. Utrudniają one koncentrację, którą utrzymać można jedynie na krótko, a każda aktywność intelektualna wymaga-

jąca dłuższego czasu staje się coraz większym wyzwaniem. Mniej skutecznie się uczymy i zapamiętujemy, zwłaszcza szczegóły. Kiedy postanawiamy zająć się jakąś bardziej wymagającą aktywnością, np. chcemy poczytać książkę, to ciągle nowe powiadomienia w smartfonie odwracają naszą uwagę, dekoncentrując i rozpraszając. Wskutek tego nie do końca przyswajamy zarówno czytany tekst, jak i przychodzące wiadomości i nie korzystamy w pełni z żadnej z tych aktywności.

KAŻDY MOŻE BYĆ NAPOLEONEM?

Powszechnie wiadomo, że cesarz Napoleon Bonaparte był „wielozadaniowy” – równocześnie zajmował się kilkoma zagadnieniami, np. strategią militarną, dyplomacją, finansami, handlem, administracją, propagandą, robotami publicznymi. Legendarna jest jego pracowitość czy wręcz pracobolizm – podobno sypiał zaledwie 4–6 godzin na dobę, co skutkowało problemami zdrowotnymi.

Współcześnie wielu z nas również dąży do maksymalnego wykorzystania czasu, traktując po macoszemu takie potrzeby jak sen, odpoczynek czy potrzebne każdemu leniuchowanie, którego znaczenie jest niedoceniane, a potwierdzone przez liczne badania. Stymulujemy się do szybkiego i chaotycznego tempa życia oraz do presji wszechstronności, i to nie tylko w pracy, ale – co chyba najbardziej niekorzystne – również w czasie wolnym. **Powoduje to szereg niekorzystnych zmian**, ponieważ zwiększa się poziom kortyzolu (hormonu stresu), co z kolei negatywnie wpływa na funkcjonowanie m.in. hipokampu i kory czołowej. Te struktury mózgu powiązane są z pamięcią, emocjami, planowaniem, a więc zaburzenie ich pracy może skutkować trudnościami związanymi z osłabieniem uwagi, koncentracji oraz pamięci.

SZYBKIE TEMPO ŻYCIA CZY RACZEJ WYOBRAŻENIE O NIM

Istnieje pogląd, propagowany przez różne media oraz często samodzielnymi trenerów osobistych (ang. coach), że aby żyć „pełnią” życia, należy realizować się na różnych płaszczyznach, takich jak praca, dom,

rozwój osobisty, media społecznościowe itp. Często temu ulegamy, ponieważ odczuwamy presję, że inni robią tyle ciekawych rzeczy.

Szczególnie dotyczy to kobiet, które chciałyby być równocześnie i supermamami, i dobrymi żonami, i wydajnymi pracownikami, choć mężczyźni też ulegają tego typu trendom. W efekcie mamy dużo obowiązków i wykonujemy wiele czynności naraz, w tym samym czasie myśląc o kolejnych, jednak niczemu nie poświęcając odpowiedniej ilości uwagi. **Przebodźcowany umysł funkcjonuje w stanie wysokiego napięcia**, którego nie możemy rozładować, ponieważ przyzwyczajiliśmy się do dużej ilości różnorodnych bodźców i wciąż domaga się kolejnych, choć nie przynosi to już spełnienia. A wystarczy się zastanowić nad tym, co dla nas osobiście jest najbardziej istotne oraz wartościowe i tylko temu w danym czasie się poświęcić. Nie musimy przeczytać wszystkich postów od znajomych czy newsów o sytuacji na świecie, tylko wybrać jeden i nad tym się chwilę zastanowić.

FOMO PRZYZYNA MGŁY MÓZGOWEJ

FOMO (ang. fear of missing out), któremu poświęciliśmy artykuł w „Zdrowiu Pacjenta” nr 70, to **lęk przed byciem pominiętym, wykluczonym**, wypadnięciem z obiegu i przegapieniem ciekawych wydarzeń lub okazji, zwłaszcza potęgowany przez media społecznościowe, w tym obserwowanie, co robią znajomi (czy raczej o czym informują). Objawia się nieustannym sprawdzaniem telefonu, poczuciem pustki, nudy i niepokoju, kiedy jesteśmy offline, co szczególnie dotyczy młodych osób. Przyczynia się do utrwalania tzw. **rozproszanego stylu funkcjonowania**, kiedy w trakcie jednej czynności przetwarzamy uwagę na coś innego. Skutkiem tego tracimy tzw. plastyczność uwagi i możemy przyjąć coraz mniej nowych informacji oraz często zapominamy, co mieliśmy zrobić lub że to już zrobiliśmy. Może się zdarzyć, że nie jesteśmy pewni, czy np. coś już kupiliśmy, i kupujemy to samo kolejny raz. W takich okolicznościach mogą się pojawić objawy związane z zaburzeniami organizacji i interpretacji wrażeń zmysłowych, czyli **utrudniona percepcja otaczającego świata**, nazywana mgłą mózgową (mgłą poznawczą), którą kojarzyliśmy dotychczas ze skutkami zakażenia wirusem SARS-COV 2. Na szczęście większość zmian jest odwracalna, gdyż mózg jako

organ plastyczny może wrócić do równowagi, jednak pod warunkiem zastosowania higieny cyfrowej oraz praktyk relaksacyjnych czy choćby zwykłych spacerów.

OCALI NAS UMIAR

Jak w przypadku każdego kryzysu pierwszym krokiem powinno być uświadomienie sobie problemu oraz odcięcie od źródła, czyli zminimalizowanie ekspozycji na uzależniające bodźce. **Ograniczmy codzienne korzystanie z mediów społecznościowych**, odkładając telefon na jak najdłuższy czas. Pamiętajmy, że jego ekran emituje światło niebieskie, bardzo niekorzystne przed snem, ponieważ może utrudniać zasypianie i prowadzić nawet do bezsenności. Dlatego zostawiajmy go w innym pokoju niż sypialnia, a do pobudki używajmy budzików. Wypoczywając w domu – czytając lub oglądając programy w telewizji – wyłączmy smartfon, żeby przychodzące powiadomienia nas nie dekoncentrowały. Najlepiej byłoby robić możliwie jak najdłuższe przerwy w korzystaniu ze źródeł skrótovej wiedzy, np. założyć, że w weekend nie sięgnie się po telefon w innym celu niż rozmowa. Przebywajmy jak najwięcej na świeżym powietrzu, wykorzystując telefon głównie do robienia zdjęć. Ostatnio pojawiło się pojęcie **diety dopaminowej**, polegającej na zmniejszeniu liczby aplikacji w telefonie przez usunięcie nieużywanych. Taka metoda selekcji może stanowić nie tylko sposób na ograniczenie zbędnych bodźców, ale również moment zastanowienia nad tym, co jest nam naprawdę w życiu potrzebne i ważne dla naszego intelektualnego rozwoju.

PSYCHOLOGIA WEDŁUG JEDI

Według Qui-Gon Jinn, mistrza Jedi z pierwszej części „Gwiezdnych wojen”, pierwszego nauczyciela młodego Anakina Skywalkera (późniejszego Darta Vadera), nasze skupienie determinuje naszą rzeczywistość. I to prawda, gdyż uważne odbieranie bodźców i reagowanie na zastane sytuacje gwarantuje nam pełnię korzystania z możliwości oraz bezpieczeństwo funkcjonowania w świecie. W rozwijaniu umiejętności skupiania się na otaczającym świecie może być przydatny trening uważności (ang. *mindfulness*). Polega on na świadomym kierowaniu uwagi na obecną chwilę bez subiektywnych emocji, zarówno smutku, żalu, goryczy, jak i radości czy euforii. Bodźce są odbie-

rane i przepuszczane dalej, ale z **pewnego dystansu i bez oceniania siebie i innych**. Praktyki te wiąże się często z medytacją lub jogą, które również redukują stres oraz wspierają koncentrację na tym, co jest tu i teraz. Ale każdy może znaleźć dla siebie coś odpowiedniego, jak słuchanie muzyki, samotny spacer w lesie czy kontakt ze zwierzętami.

JEŻELI NIE ZWOLNIMY...

Nie dając odpocząć własnemu myślowi, tylko bez przerwy analizując kolejne sygnały, z czasem **przestaniemy przyswajać nowe informacje w sposób wymierny**, przetwarzając je tylko i odtwarzając wtórnie. W efekcie nasz mózg będzie się szybciej starzał, a wtedy istnieje ryzyko pojawienia się schorzenia neurodegeneracyjnego, takiego jak choroba Alzheimera, Parkinsona czy otępienie czołowo-skroniowe, na dużo wcześniejszym etapie życia niż potencjalnie możliwe, czyli w wieku 50-60 lat, a nie powyżej 80 roku życia.

Ale nawet jeśli unikniemy różnego rodzaju zaburzeń neurologicznych, **nasze funkcjonowanie w otaczającym świecie może być utrudnione** lub ograniczone, jeśli będziemy gorzej rozumieć czytane teksty, oglądane filmy czy nawet słowa wypowiedziane przez bliskich. Niektórzy mają problemy z poświęceniem większej ilości czasu na jedną bardziej wymagającą czynność, taką jak lektura dzieł literatury światowej, wysłuchanie koncertu muzyki poważnej czy percepcja dzieł malarskich. Byłoby szkoda, gdyby nas takie przeżycia omijały.

Dlatego nie pozwalajmy, żeby nadmiar miłych informacji robił nam popcorn z mózgow.

Obrońmy swoje miejsce w rzeczywistości oraz naszą świadomą przyszłość, porządkując otaczający nas cyfrowy świat. Usuńmy z komputerów i smartfonów zbędne aplikacje, ograniczmy czas poświęcony na media społecznościowe czy przeglądanie newsów oraz znajdźmy niewirtualne płaszczyzny relaksu i odpoczynku.

A wtedy – kto wie, może dożyjemy stu lat w zdrowiu i z przytomnym umysłem, korzystając z każdej możliwości poszerzania horyzontów myślowych oraz rozwoju osobistego.

Anita Karykowska

Źródło: MedonetPRO

Zdjęcie: Pixabay



Kryzys ekologiczny ma wymiar globalny, ale zagraża zdrowiu każdego z nas indywidualnie. Jakie to zagrożenia i czy możemy się przed nimi zabezpieczyć? Co każdy z nas może zrobić, aby tego kryzysu nie pogłębiać?

Temat powraca z każdym sezonem grzewczym jak bumerang. Choć smog na pierwszy rzut oka może wyglądać jak malownicza mgła, w rzeczywistości to toksyczna mieszanka, z którą nasz organizm musi toczyć codzienną walkę. To nie tylko „brudne powietrze” – to skomplikowany proces fizykochemiczny zależny od tego, co wrzucamy do pieca, czym jeździmy i jak ukształtowany jest teren, na którym mieszkamy. Oto najważniejsze rzeczy, które warto wiedzieć o tym niewidzialnym przeciwniku.

CZYM WŁAŚCIWIE JEST SMOG?

Jego nazwa pochodzi z połączenia dwóch angielskich słów: *smoke* (dym) oraz *fog* (mgła). Jest on naturalnym zjawiskiem atmosferycznym polegającym na tym, że zanieczyszczenia powietrza „stoją” w miejscu z powodu braku wiatru i specyficznego układu temperatur. W normalnych warunkach cieplejsze powietrze (przy ziemi) unosi się do góry, zabierając ze sobą zanieczyszczenia. Jednak zimą często dochodzi do inwersji temperatury. Ciepłe powietrze tworzy czapę nad warstwą zimnego powietrza przy gruncie. Ta blokada sprawia, że pyły i gazy nie mogą uciec do wyższych warstw atmosfery. Jeśli miasto leży w niecce (jak np. Kraków), zanie-

czyszczenia zostają uwięzione jak w zamkniętym stoiku.

W Polsce najczęściej mierzymy się ze smogiem typu londyńskiego, który występuje w chłodne miesiące (listopad-marzec), a w jego skład wchodzi:

- **pyły zawieszone:**

- PM10 (średnica do 10 µm): osiada w górnych drogach oddechowych i oskrzelach, powodując kaszel i katar,

- PM2,5 (średnica do 2,5 µm): znacznie groźniejsze, bo tak małe, że przenikają przez barierę pęcherzyków płucnych bezpośrednio do krwi, z którą docierają do każdego organu, w tym do mózgu i serca, powodując stany zapalne w całym organizmie;

- **benzo(a)piren:** silnie rakotwórczy związek chemiczny, który powstaje podczas spalania węgla i śmieci;

- **tlenki azotu i siarki:** drażniące gazy, pochodzące głównie z rur wydechowych samochodów i przemysłu.

SKĄD BIERZE SIĘ SMOG W POLSCE?

Wiele osób błędnie obwinia za smog wyłącznie wielki przemysł. W rzeczywistości za najgorszą jakość powietrza odpowiadają:

- tzw. **niska emisja** (50–80%): dym z kominów domów jednorodzinnych

powstający podczas spalania węgla kiepskiej jakości, drewna lub śmieci w starych kotłach,

- **transport:** w miastach takich jak Warszawa to spaliny samochodowe (tlenki azotu) i pył z klocków hamulcowych oraz opon są głównym problemem,

- **rolnictwo:** amoniak emitowany z nawozów wchodzi w reakcje chemiczne, tworząc tzw. wtórne pyły zawieszone.

DLACZEGO SMOG JEST GROŹNY DLA ZDROWIA?

Smog to nie tylko problem estetyczny czy kwestia brzydkiego zapachu. Wpływa na nasze samopoczucie, powodując **bóle głowy, zmęczenie i pieczenie oczu**. Długotrwałe oddychanie zanieczyszczonym powietrzem ma **negatywne konsekwencje dla naszego układu oddechowego**, bo może powodować napady kaszlu, astmę i częste zapalenia oskrzeli, oraz **układu krążenia**, zwiększając ryzyko zawału serca i udaru mózgu. Co ważne, **najbardziej narażone są dzieci, seniorzy oraz osoby aktywne fizycznie**, które podczas biegania czy jazdy na rowerze „filtrują” przez płuca znacznie więcej zanieczyszczonego powietrza.

Smog zagraża nie tylko naszym płucom. Badania wykazują, że **dzieci matek oddychających smogiem rodzą się z niższą masą urodzeniową i mogą mieć problemy z rozwojem poznawczym**. Istnieją też dowody na korelację między wysokim stężeniem PM2,5 a zwiększonym **ryzykiem de-**

presji oraz chorób Alzheimera i Parkinsona. Ponadto smog niszczy barierę lipidową skóry, przyspieszając procesy starzenia i zaostrzając atopowe zapalenie skóry (AZS).

JAK SIĘ CHRONIĆ?

Polska, obok Włoch (Nizina Padańska) i krajów bałkańskich, wciąż znajduje się w czołówce państw z najbardziej zanieczyszczonym powietrzem w UE pod kątem pyłów zawieszonych.

W 2021 roku WHO drastycznie zastrzyło normy, uznając, że średnie roczne stężenie PM_{2,5} nie powinno przekraczać 5 µg/m³ (wcześniej było to 10 µg/m³). To pokazuje, jak groźne są te pyły nawet w niewielkich ilościach.

Na szczęście mamy całkiem sporo narzędzi, żeby się chronić na co dzień.

Sprawdź jakość powietrza. Przed wyjściem na spacer korzystaj z aplikacji monitorujących stan pyłów. Jeśli stężenie pyłów zawieszonych (PM_{2,5} i PM₁₀) przekracza normy o kilkaset procent, ogranicz intensywny wysiłek fizyczny na zewnątrz. Zazwyczaj **najgorzej jest wieczorami i wczesnym rankiem**, gdy ludzie intensywniej palą w piecach.

Oczyszczacz powietrza to podstawa. W domu spędzamy większość czasu, a smog niestety przenika przez nieszczelności. Wybierz model z filtrem HEPA 13 (usuwa 99,97% zanieczyszczeń) oraz filtrem węglowym (neutralizuje zapachy i gazy). Pamiętaj o wydajności – urządzenie musi być dopasowane do metrażu pokoju. Rośliny doniczkowe (jak sansewiera czy skrzydłokwiat) są świetne dla oka i nastroju, ale nie należy ich traktować jako główny filtr. Trzeba by mieć w pokoju małą dżunglę, żeby zastąpiły jeden porządny oczyszczacz.

Maska antysmogowa na zewnątrz. Jeśli poziom zanieczyszczeń jest bardzo wysoki, maseczka z filtrem to konieczność, a nie ekstrawagancja. Zwykłe maseczki chirurgiczne czy szaliki nic nie dają. Jeśli musisz wyjść na dłużej przy dużym stężeniu pyłów, szukaj masek z certyfikowanymi filtrami N95, N99 lub FFP2/FFP3. Kluczowe jest dopasowanie – maska musi szczelnie przylegać do twarzy, inaczej powietrze przedostanie się bokami.

Inteligentne wietrzenie. Nie rezygnuj całkowicie z dopływu świeżego powietrza, ale rób to z głową: **wietrz krótko i intensywnie** (otwórz okna na oścież na kilka minut), najlepiej wtedy, gdy czujniki pokazują „zielony” kolor. Jeśli masz nawiewniki w oknach,



możesz dokupić do nich specjalne filtry antypyłowe.

Dieta i higiena. Dieta bogata w witaminy C, E i kwasy omega-3 pomaga organizmowi radzić sobie ze stanami zapalnymi wywołanymi przez pyły. Po powrocie do domu z mocno zadymionego dworu warto przemyć twarz, ręce, a nawet przepłukać nos roztworem soli morskiej.

JAK NIE POWIĘKSZAĆ PROBLEMU?

Raporty Głównego Inspektoratu Ochrony Środowiska wskazują na systematyczną poprawę jakości powietrza (dzięki wymianie pieców), ale **wciąż alarmują o przekroczeniach poziomu benzo(a)pirenu oraz pyłów zawieszonych** w sezonie zimowym,



szczególnie w mniejszych miejscowościach.

Walka ze smogiem to gra zespołowa o rozproszonej odpowiedzialności: państwo zapewnia finansowanie, samorząd tworzy infrastrukturę, ale każdy z nas musi podjąć świadomą decyzję o zmianie: zrezygnować ze starego „kopciucha”, nie palić śmieciami, ocieplić budynek czy choćby wybierać komunikację miejską zamiast samochodu w dni o najgorszej jakości powietrza.

Joanna Cierkońska

Zdjęcia: Pixabay

Źródła: <https://polskialarmsmogowy.pl/>, WHO Global Air Quality Guidelines (2021).

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**



projekt finansuje
miasto stołeczne
Warszawa



w przychodni
przy ul. Żeromskiego 13

ZADZWOŃ 22 663 54 39

Hasło z poprzedniej krzyżówki brzmiało: KOMPOT Z SUSZU, rebusu: KARNAWAŁ, rozwiązanie sudoku zamieszczamy na dole strony. Nagrodę wylosowała pani Wanda Maślankiewicz. Gratulujemy! WSZYSTKIE ROZWIĄZANIA krzyżówki (wystarczy hasło), sudoku i rebusu zamieszczonych w bieżącym numerze, nadesłane do naszej redakcji (również na

KRZYŻÓWKA Z HASŁEM

adres e-mail: zdrowie.pacjenta@spzzlo.pl) do 1 czerwca 2026 r., wezmą udział w losowaniu zestawu gadżetów firmowych SPZZLO Warszawa Żoliborz-Bielany. Prosimy o podanie informacji kontaktowych, w tym numeru telefonu.

1. Powieść Stefana Żeromskiego o życiu Cezarego Baryki

2. ... niedziela

3. Może być wiosenna lub jesienna

4. Zdobione jajko

5. Święto ... – rewolucyjny balet Igora Strawińskiego

6. Symbol niewinności i ofiary

7. Misterium ...

8. Sandro ... autor m.in. obrazu „Wiosna”

9. Hinduistyczne święto wiosny

10. ... Marzanny

11. Jare ... – słowiańskie obrzędy na powitanie wiosny

12. Autor słynnej piosenki o wiosnie – Marek ...

13. Obraz Józefa Chełmońskiego

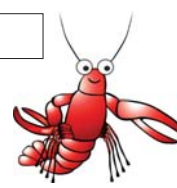
REBUS

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			
---	--	--	--

7	5	3			
---	---	---	--	--	--



	6		4	
--	---	--	---	--

2	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).

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

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

PRACOWNIA TOMOGRAFII KOMPUTEROWEJ ORAZ REZONANSU MAGNETYCZNEGO



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

ZAPRASZA NA

BADANIA TOMOGRAFII I REZONANSU

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



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



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

ZAPRASZAMY DO NASZYCH PRZYCHODNI!

Infolinia: 22 11 66 800

PRZYCHODNIA SZAJNOCHY

01-637 Warszawa
ul. Szajnochy 8

Centrum Obsługi Pacjenta
22 833 14 71 do 75

Rejestracja POZ dorośli 22 832 44 35

Rejestracja POZ dzieci 22 833 58 85

Rejestracja Specjalistyczna

22 833 58 80, 784 476 641

Poradnia Ginekologiczno-Położnicza
22 864 01 84

Koordinator 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

Koordinator POZ (tylko dorośli)

880 527 413

• Poradnia POZ (dorośli)

• Pracownia EKG, USG • Punkt pobrania krwi

• Poradnia Diabetologiczna 22 864 37 27

• Poradnia Ginekologiczno-Położnicza
22 834 24 32

• Ośrodek Terapii Uzależnienia

od Alkoholu 22 663 54 39

• Ośrodek Środowiskowej Opieki
Psychologicznej dla Dzieci i Młodzieży
22 561 57 77

Pracownia Tomografii Komputerowej
i Rezonansu Magnetycznego

22 697 05 10/11, 664 940 746

PRZYCHODNIA KLECZEWSKA

01-826 Warszawa ul. Kleczewska 56

Rejestracja ogólna 22 834 83 28

Rejestracja Poradni Pediatrycznej

22 834 17 31

Koordinator POZ 532 407 416

• Poradnia POZ

• Poradnia Ginekologiczno-Położnicza

• Poradnia Rehabilitacji i Fizykoterapii

dla Dorosłych

• Pracownia EKG • Punkt pobrania krwi

PRZYCHODNIA FELIŃSKIEGO

01-513 Warszawa, ul. Felińskiego 8

Rejestracja 22 839 24 40, 22 839 47 14

POZ (dorośli) 784 402 091

Koordinator POZ (tylko dorośli)

532 408 564

• Poradnia POZ • Pracownia EKG

• Punkt pobrania krwi

Poradnia Stomatologiczna dla dzieci

i dorosłych 798 118 283

PRZYCHODNIA CONRADA

01-922 Warszawa ul. Conrada 15

Rejestracja 22 663 21 54

Koordinator POZ (tylko dorośli)

880 525 907

• Poradnia POZ (dorośli)

• Pracownia EKG • Punkt pobrania krwi

PRZYCHODNIA SPECJALISTYCZNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY

01-574 Warszawa
ul. Kochowskiego 4

Rejestracja 22 839 47 36:

• Poradnia Alergologiczna dla Dzieci
i Dorosłych

PORADNIE:

• Dermatologiczna dla Dzieci

• Kardiologiczna dla Dzieci

• Okulistyczna dla Dzieci

• Otolaryngologiczna dla Dzieci

• Psychologiczna • Logopedyczna

• Pracownia Perymetrii Komputerowej

• Pracownia EKG

• Pracownia USG – echo serca

Rejestracja 22 839 38 13:

• Poradnia Zdrowia Psychicznego
dla Dzieci i Młodzieży

Rejestracja 22 839 13 48:

• Poradnia Stomatologiczna

PRZYCHODNIA PRZY AGORZE

01-960 Warszawa
ul. Przy Agorze 16B

tel. 22 11 66 800

Koordinator POZ 532 406 681

• Poradnia POZ

• Poradnia Ginekologiczno-Położnicza

• Pracownia EKG • Punkt pobrania krwi

Oddział Dnienny Rehabilitacji

PRZYCHODNIA ŁOMIANKI

05-092 Łomianki ul. Szpitalna 6

Rejestracja 22 751 10 55, 728 829 413

Koordinator POZ 880 527 373

• Poradnia POZ – dzieci i dorośli

PORADNIE:

• Stomatologiczna 692 420 988

• Ginekologiczno-Położnicza

• Urologiczna • Chirurgiczna

• Kardiologiczna

• Pracownia EKG • Punkt pobrania krwi

PRZYCHODNIA KOCHANOWSKIEGO

01-864 Warszawa
ul. Kochanowskiego 19

Centrala 22 633 10 11

Rejestracja ogólna 22 633 06 14

Rejestracja POZ dzieci 22 633 06 08

Koordinator POZ 880 788 810

• Poradnia POZ

PORADNIE:

• Otolaryngologiczna

• Ginekologiczno-Położnicza

• Rehabilitacji i Fizykoterapii

dla Dorosłych

• Stomatologiczna • Okulistyczna

• Pracownia Angiografii

• Pracownia Perymetrii Komputerowej

• Pracownia EKG • Punkt pobrania krwi

• Pracownia USG (ginekologiczne,

pediatryczne i jamy brzusznej)

PORADNIA MEDYCyny PRACY

22 633 48 34

PRZYCHODNIA ELBLĄSKA

01-737 Warszawa ul. Elbląska 35

Rejestracja ogólna 22 633 42 77

POZ 784 474 218

Rejestracja Poradni Zdrowia

Psychicznego 22 669 09 66

Koordinator POZ 538 516 182

• Poradnia POZ – dzieci i dorośli

• Poradnia Ginekologiczno-Położnicza

• Centrum Zdrowia Psychicznego

- Poradnia Zdrowia Psychicznego

- Dnienny Oddział Psychogeriatryczny

• Poradnia Geriatryczna

• Oddział Dnienny Rehabilitacji

• Dział Fizjoterapii • Pracownia EKG

• Punkt pobrania krwi

PRZYCHODNIA KLAUDYNY

01-684 Warszawa ul. Klaudyny 26B

Rejestracja 22 833 00 00

Koordinator POZ 880 788 012

• Poradnia POZ – dzieci i dorośli

PORADNIE: • Endokrynologiczna

• Gastroenterologiczna

• Kardiologiczna • Okulistyczna

• Pulmonologiczna

• Ginekologiczno-Położnicza

• Stomatologiczna dla Dzieci

i Młodzieży 795 156 229

• Pracownia EKG • Punkt pobrania krwi

• Pracownia Gastroskopii

• Pracownia Kolonoskopii

PRZYCHODNIA SIECIECHOWSKA

01-928 Warszawa
ul. Sieciechowska 4

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

Koordinator POZ 532 406 395

• Poradnia POZ – dzieci i dorośli

PORADNIE: • Ginekologiczno-Położnicza

• Reumatologiczna • Neurologiczna

• Kardiologiczna

• Pracownia EKG • Punkt pobrania krwi