



Zdrowie Pacjenta

Nr 2 (83)
LATO 2026

www.spzzlo.pl

ISSN 1734-7548



podmiot leczniczy
miasta stołecznego
Warszawy

AKREDYTACJA W POZ – TRZECI RAZ
JESTEŚMY W GRONIE NAJLEPSZYCH

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 2028 roku.

PONADPODSTAWOWY PROGRAM TERAPII

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



**OŚRODKU
TERAPII UZALEŻNIENIA
OD ALKOHOLU**

w przychodni przy ul. Żeromskiego 13

ZADZWOŃ 22 663 54 39



projekt finansuje
miasto stołeczne
Warszawa



AKTYWNY SENIOR 60+

bezpłatna
gimnastyka
i relaks

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



projekt finansuje
miasto stołeczne
Warszawa



Samodzielny Publiczny Zespół
Zakładów Lecznictwa Otwartego
Warszawa Żoliborz-Bielany

REALIZATOR PROGRAMU PROMOCJI ZDROWIA

PRZYCHODNIA
SZAJNOCHY 8
poniedziałek i środa
godz. 10.45, 18.15

PRZYCHODNIA
PRZY AGORZE 16B
wtorek i czwartek
godz. 15.45, 16.30

PRZYCHODNIA
KLAUDYNY 26B
wtorek i czwartek
godz. 15.45, 16.30

Zdrowie Pacjenta

Nr 2 (83) LATO 2026

PRACUJĘ W SPZZLO

Mój zawód jest moją pasją – rozmowa z Kamilem Mazurkiem

4

KLINIKA ZDROWIA

Profilaktyka zdrowotna – małe działania, duże korzyści

6

Fizjoterapia uroginekologiczna

8

PRZEWODNIK PO SYSTEMIE OCHRONY ZDROWIA

Szpitala, ratownictwo medyczne, transport sanitarny i leki refundowane

9

PROBLEMY TRZECIEGO WIEKU

Miejsce, gdzie pamięć się budzi

10

NASZ ZOZ

Trzeci raz w gronie najlepszych – nasz zespół z akredytacją w POZ

12

Od dawna współpracujemy z SPZZLO Warszawa Żoliborz-Bielany

13

Konkurs plastyczny rozstrzygnięty

19

TECHNOLOGIA W CODZIENNOŚCI

Kochać... robota

14

KRYZYS EKOLOGICZNY

Mikro i nano – plastik jest dziś wszędzie

16

WOLNE CHWILE

Krzyżówka. Rebus. Sudoku

18



Szanowni Czytelnicy,

Rozpoczynamy wspólnie kolejne wakacje. Jest to dobry okres do ciekawej lektury, do której serdecznie wszystkich zapraszam.

Aktualne wydanie zaczynamy od rozmowy z kierownikiem działu IT w naszej firmie o tym, jak wygląda praca informatyka w zakładzie opieki zdrowotnej. Zachęcam również do lektury poradnika „Profilaktyka zdrowotna”, informującego o jej roli oraz znaczeniu dla zdrowia publicznego i bezpieczeństwa każdego z nas. Kolejny medyczny temat to fizjoterapia uroginekologiczna w przychodni Przy Agorze, dostępna komercyjnie dla kobiet i mężczyzn.

Kontynuujemy „Przewodnik po systemie ochrony zdrowia” – część IV dotyczy ratownictwa i transportu medycznego, polecamy też reportaż z dziennej Oddziału Psychogeriatrycznego, obchodzącego 15 lat działalności. Nasz oddział pomógł wielu seniorom w potrzebie, oferując kompleksową opiekę psychologiczno-geriatryczną.

Zamieszczamy również tekst o uzyskaniu przez nas po raz trzeci akredytacji POZ, którą przyznaje Ministerstwo Zdrowia. Naszym celem pozostaje nieustanne doskonalenie i utrzymanie najwyższych standardów, które przekładają się na realne bezpieczeństwo i komfort pacjentów.

O współpracy z naszym zakładem i planach zwiększenia zaangażowania gminy w działania związane z profilaktyką i ochroną zdrowia pisze burmistrz Łomianek pan Tomasz Dąbrowski.

Coroczny plastyczny konkurs dla dzieci organizowany przez nasz zakład został rozstrzygnięty. W bieżącym numerze prezentujemy listę nagrodzonych oraz wybrane prace.

Ponadto polecamy artykuły o mikro- i nanoplastiku oraz o relacjach miłosnych ze sztuczną inteligencją, czyli o tematach bardzo na czasie.

A na koniec strefa rozrywki umyślowej: krzyżówka, sudoku i rebus.

Wszystkim Państwu życzę udanych, spokojnych wakacji oraz zastępowanego odpoczynku.



Małgorzata 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:

Kryszyna Gromke, Microsoft Copilot,
LinkedIn.com, 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

MÓJ ZAWÓD JEST MOJĄ PASJĄ



Rozmowa z **KAMILEM MAZURKIEM**, kierownikiem działu IT SPZZLO Warszawa Żoliborz-Bielany

Dlaczego wybrał pan zawód informatyka? Zainteresowania, dobre zarobki, bezpieczeństwo zatrudnienia czy może inny powód?

W zasadzie wszystkiego po trochu. Jak wielu młodych ludzi zainteresowałem się komputerami już w dzieciństwie. Oczywiście zaczęło się od gier, ale dość szybko bardziej zaczął mnie interesować sam komputer – jak działa, z czego się składa i co można z nim zrobić. Z czasem samodzielnie modernizowałem sprzęt, instalowałem różne systemy i programy, rozwiązywałem pojawiające się problemy. Ta ciekawość sprawiła, że zacząłem poznawać kolejne obszary informatyki i coraz bardziej mnie to wciągało.

W pewnym momencie wybór dalszej drogi edukacji stał się naturalny. Szkoła średnia, a później studia tylko utwierdziły mnie w przekonaniu, że to właściwy kierunek. Dziś mam to szczęście, że wykonuję zawód, który jest jednocześnie moją pasją.

Od kilkunastu lat jest pan kierownikiem działu IT w SPZZLO Warszawa Żoliborz-Bielany. Jakich predyspozycji potrzeba, by skutecznie zarządzać zespołem fachowców? Jak buduje się zgrany zespół?

Ten czas upłynął mi bardzo szybko i nawet nie wiem, kiedy minęło kilkanaście lat w SPZZLO Warszawa Żo-

liborz-Bielany. Nie mam gotowej recepty na zarządzanie zespołem, ale wiem, że podstawą jest wzajemny szacunek, zaufanie i odpowiedzialność. Z niektórymi kolegami pracuję w SPZZLO praktycznie od początku, innych miałem przyjemność poznawać podczas rekrutacji i współdecydować o ich zatrudnieniu.

Dział IT tworzą ludzie bardzo różni pod względem wieku, charakteru czy zainteresowań, ale łączy nas odpowiedzialność i zaangażowanie. Wielokrotnie się przekonałem, że mogę na nich liczyć zarówno w codziennej pracy, jak i w sytuacjach kryzysowych. Ich postawa, profesjonalizm i poczucie odpowiedzialności naprawdę robią na mnie wrażenie. Myślę, że właśnie dlatego tworzymy zgrany i skuteczny zespół.

Ma pan liczny zespół pracowników. Czy każdy zajmuje się swoim wybranym zakresem, czy raczej wszyscy robią wszystko?

Dział IT obsługuje bardzo szeroki zakres zagadnień. To nie tylko komputery, drukarki czy telefony, które widzimy na co dzień. Za tym wszystkim stoi rozbudowana infrastruktura sieciowa, serwery, systemy medyczne, systemy finansowo-księgowo, bezpieczeństwo informacji, integracje z systemami centralnymi oraz wiele innych rozwią-

zań, które muszą działać nieprzerwanie przez całą dobę i 365 dni w roku. W ochronie zdrowia nawet krótka niedostępność kluczowych systemów może utrudnić pracę personelu i obsługę pacjentów.

Przez lata współpracy poznaliśmy swoje mocne strony i obszary, w których czujemy się najlepiej. Dzięki temu obowiązki są podzielone zgodnie z kompetencjami i zainteresowaniami poszczególnych osób.

Oczywiście staramy się wzajemnie wspierać i zastępować, gdy trzeba, jednak każdy z nas odpowiada za określone obszary. Taki model daje dużą samodzielność, pozwala rozwijać specjalistyczną wiedzę i sprawia, że cały zespół działa sprawniej.

Jakie znaczenie mają dziś technologie informatyczne w nowoczesnej ochronie zdrowia?

Ogromne. Trudno wskazać obszar działalności przychodni lub szpitala niewspierany przez systemy informatyczne. Pacjenci korzystają z e-Recept, e-Skierowań czy Internetowego Konta Pacjenta, dzięki czemu mają szybszy dostęp do swoich danych medycznych. Lekarz może wystawić receptę w kilka sekund, a pacjent nie musi pilnować dokumentów papierowych.

Informatyzacja usprawnia również pracę personelu medycznego. Zlecenie badania laboratoryjnego lub diagnostycznego trafia elektronicznie do odpowiedniej pracowni, a wynik wraca bezpośrednio do dokumentacji medycznej pacjenta. To oszczędność czasu, mniej błędów i szybszy dostęp do informacji potrzebnych podczas leczenia. Coraz większą rolę odgrywa także sztuczna inteligencja, która wspiera lekarzy m.in. w analizie badań obrazowych.

Technologie informatyczne nie zastępują specjalistów, ale pomagają im podejmować trafniejsze decyzje i poświęcać więcej czasu pacjentom.

Jak podmiot leczniczy powinien się zabezpieczyć przed atakami hakerów oraz innymi zagrożeniami?

Jeśli chodzi o ochronę przed cyberzagrożeniami, nie istnieje jedno rozwiązanie zapewniające pełne bezpieczeństwo. Potrzebne jest połączenie nowoczesnych technologii, odpowiednich procedur i świadomości pracowników. Podmiot leczniczy powinien regularnie aktualizować swoje systemy, wykonywać kopie zapasowe danych, stosować wielopoziomowe zabezpieczenia oraz szkolić personel. W praktyce bardzo często najstąb-

szym ogniwem nie jest technologia, lecz człowiek, dlatego tak ważna jest czujność wobec podejrzanych wiadomości, prób wyłudzenia danych czy nietypowych sytuacji.

Cyberbezpieczeństwo nie jest jednorazowym projektem, ale procesem, który wymaga ciągłej pracy i dostosowywania się do nowych zagrożeń.

Jakich zasad bezpieczeństwa powinni przestrzegać pacjenci SPZZLO Warszawa Żoliborz-Bielany, którzy coraz chętniej korzystają z usług elektronicznych?

Przed wszystkim zachęcałbym do zachowania zdrowego rozsądku. Cyberprzestępcy bardzo często wykorzystują pośpiech, emocje i nieuważę użytkowników. Warto unikać klikania podejrzanych linków przesyłanych esemesem lub e-mailem, stosować silne i unikalne hasła oraz korzystać z dodatkowego zabezpieczenia logowania, czyli uwierzytelniania dwuskładnikowego. Należy również uważać na informacje publikowane w mediach społecznościowych oraz unikać logowania przez publiczne sieci Wi-Fi do ważnych usług, takich jak bankowość elektroniczna czy portale pacjenta. Zachęcam także do zastrzeżenia numeru PESEL w aplikacji mObywatel. To prosta czynność, która może skutecznie ochronić przed wieloma próbami oszustwa.

W cyberbezpieczeństwie obowiązuje bardzo prosta zasada: jeśli coś wydaje się podejrzane, warto zatrzymać się na chwilę i sprawdzić, zanim klikniemy.

W jaki sposób rozwój systemów informatycznych wpływa na unowocześnienie sektora świadczeń zdrowotnych? Z jakich e-usług może skorzystać pacjent naszego zakładu?

Rozwój systemów informatycznych bezpośrednio przekłada się na jakość i dostępność świadczeń zdrowotnych. Dzięki cyfryzacji wiele spraw można dziś załatwić szybciej i wygodniej, bez konieczności osobistej wizyty w przychodni.

Pacjenci SPZZLO Warszawa Żoliborz-Bielany mogą korzystać z e-Portalu Pacjenta, który umożliwia między innymi umawianie wizyt oraz dostęp do wyników badań. Coraz większą rolę odgrywają również automatyczne systemy przypominające o wizytach oraz rozwiązania wykorzystujące sztuczną inteligencję do potwierdzania lub odwoływania terminów.

Dla pacjenta oznacza to przede wszystkim łatwiejszy kontakt z przychodnią, krótszy czas załatwiania spraw oraz

większą kontrolę nad własnym procesem leczenia. To kierunek, który będzie się rozwijał w kolejnych latach.

Praca kierownika IT w dużym podmiocie leczniczym musi być stresująca ze względu na odpowiedzialność oraz zapewnienie bezpieczeństwa pacjentów. Jak się pan relaksuje i odpoczywa po pracy?

Jak pewnie w każdej pracy, również na moim stanowisku zdarzają się sytuacje wymagające szybkich decyzji i odporności na stres. Staram się jednak pamiętać, że nawet po największej burzy w końcu wychodzi słońce. Najlepszym sposobem na odpoczynek jest dla mnie aktywność na świeżym powietrzu. Lubię jazdę na rowerze, motocyklu i wypadki do lasu czy nad Wisłę. Pozwala mi to oderwać się od ekranów komputerów i codziennych obowiązków. A kiedy potrzebuję naprawdę naładować baterie, pakuję plecak i wyjeżdżam w góry. Nawet krótki weekendowy wyjazd potrafi skutecznie zresetować głowę i przywrócić energię do działania.

Kocha pan góry, szczególnie chyba okolice Karpacza?

Po prostu lubię góry i wszystko, co wiąże się z wędrówkami po szlakach. Dzięki zdobywaniu szczytów należących do Korony Gór Polski miałem okazję poznać wiele pięknych miejsc i pasm górskich naszego kraju. Szczególnie bliskie są mi Sudety, do których często wracam. Każdy region ma swój niepowtarzalny charakter i potrafi zachwycić o każdej porze roku.

Staram się wyjechać w góry przynajmniej raz w roku, choć chętnie robiłbym to częściej. Zdecydowanie preferuję wyjazdy wiosenne, letnie i jesien-

ne. Nie ukrywam, że nie jestem wielkim fanem zimy. Gdybym mógł, najchętniej na kilka miesięcy zapadałbym w sen zimowy, podobnie jak niedźwiedzie.

Ma pan jeszcze inne pasje czy hobby?

Jednym z moich największych hobby są motocykle. Ta pasja narodziła się już w dzieciństwie, kiedy wakacje spędzałem u babci, jeżdżąc motorowerem po okolicy.

Był to sprzęt produkcji polskiej, który potrafił sprawiać różne niespodzianki. Chcąc nie chcąc, szybko nauczyłem się podstaw mechaniki i wiele napraw wykonywałem sam. Dziś patrzę na to z uśmiechem, ale wtedy była to po prostu konieczność, jeśli chciało się dalej jeździć.

Z czasem pojawiały się kolejne motocykle, coraz większe i mocniejsze, ale fascynacja pozostała taka sama. Do dziś jazda motocyklem daje mi poczucie wolności, pozwala oderwać się od codziennych spraw i po prostu czerpać przyjemność z kolejnych kilometrów.

A zapach benzyny nadal potrafi przywołać wspomnienia beztrudnych wakacji sprzed wielu lat.

Czego można panu życzyć w życiu zawodowym i prywatnym?

Chyba przede wszystkim zdrowia, bo bez niego trudno realizować zarówno plany zawodowe, jak i prywatne. A poza tym spokoju, życzliwych, uśmiechniętych ludzi wokół i satysfakcji z tego, co się robi. Resztę jakoś da się ogarnąć.

Dziękuję za rozmowę.

Anita Karykowska

Zdjęcia: archiwum prywatne



PROFILAKTYKA ZDROWOTNA MAŁE DZIAŁANIA – DUŻE KORZYŚCI



Większość chorób przewlekłych – takich jak nadciśnienie tętnicze, cukrzyca, miażdżyca czy nowotwory – rozwija się przez lata, często bez wyraźnych objawów. Dlatego regularne badania profilaktyczne pozwalają wykryć nieprawidłowości na etapie, gdy można skutecznie im zapobiegać lub rozpocząć leczenie odpowiednio wcześniej. Profilaktyka to inwestycja, która procentuje przez całe życie.

TSELMEN UNDRAM, specjalista medycyny rodzinnej, koordynator ds. POZ dorosłych SPZZLO Warszawa Żoliborz-Bielany

20–39 lat fundament zdrowia na kolejne dekady

Młody wiek nie zwalnia z troski o zdrowie. To właśnie w tym okresie kształtują się nawyki, które w dużej mierze wpływają na ryzyko chorób w przyszłości.

Warto regularnie:

- mierzyć **ciśnienie tętnicze** – co najmniej raz w roku,
- kontrolować **masę ciała**, BMI oraz obwód talii,
- wykonywać **badania laboratoryjne**: morfologię krwi, glikemię na czczo oraz lipidogram – co 3–5 lat lub częściej w wypadku czynników ryzyka,
- odbywać **wizyty kontrolne** u dentysty co 6 miesięcy oraz dbać o codzienną higienę jamy ustnej – zdrowie zębów i przyzębia ma wpływ nie tylko na komfort życia, ale także na ogólny stan zdrowia,
- ocenić **styl życia** i modyfikować: aktywność fizyczną, dietę, jakość snu, palenie tytoniu i spożycie alkoholu.

Kobiety między 25. a 64. rokiem życia powinny uczestniczyć w **profilaktyce raka szyjki macicy** zgodnie z aktualnym programem badań przesiewowych opartym na diagnostyce HPV. W przypadku obciążonego wywiadu rodzinnego warto wcześniej omówić z lekarzem indywidualny plan badań.

40–49 lat czas pierwszego bilansu ryzyka

Po 40. roku życia wzrasta ryzyko chorób sercowo-naczyniowych i metabolicznych, dlatego zaleca się regularną ocenę globalnego ryzyka sercowo-naczyniowego.

Warto wykonywać:

- pomiar **ciśnienia tętniczego** podczas każdej wizyty medycznej lub w domu, minimum raz w roku,
- **glikemię** na czczo lub HbA1c – co najmniej co 3 lata,
- **lipidogram** – co 3–5 lat, częściej przy czynnikach ryzyka,
- ocenę **funkcji nerek** (kreatynina, eGFR, badanie ogólne moczu) u osób z nadciśnieniem, cukrzycą lub otyłością,
- regularne **kontrole stomatologiczne** co 6 miesięcy,
- ocenę **znamion skórnych** i ochronę przeciwsłoneczną.

U osób palących tytoń szczególnie ważne jest **zaprzestanie palenia** – to nadal jedna z najskuteczniejszych form profilaktyki wielu nowotworów i chorób układu krążenia.

50–69 lat profilaktyka nowotworowa nabiera szczególnego znaczenia

W tym wieku szczególną rolę odgrywają badania przesiewowe.

- Kobiety powinny pamiętać o:
- **mammografii** w ramach programu profilaktyki raka piersi,
 - dalszej **profilaktyce raka szyjki macicy** zgodnie z obowiązującym harmonogramem.

Kobiety i mężczyźni powinni wykonywać badania przesiewowe w kierunku **raka jelita grubego** zgodnie z aktualnymi zaleceniami i kwalifikacją do programu.

W dalszym ciągu ważne pozostają:

- regularna kontrola **glikemii**,
- **lipidogram**,
- ocena **czynności nerek**,
- kontrola **masy ciała** i aktywności fizycznej,
- wizyty kontrolne u **dentysty** co 6 miesięcy.

U mężczyzn decyzja o diagnostyce **chorób prostaty** powinna być podejmowana indywidualnie po rozmowie z lekarzem i ocenie czynników ryzyka.

Po 65. roku życia zachować sprawność i samodzielność

W starszym wieku celem profilaktyki jest nie tylko wydłużenie życia, ale także utrzymanie dobrej jakości codziennego funkcjonowania.

Warto regularnie oceniać:

- wzrok i słuch,
- ryzyko upadków,

- siłę mięśniową i stan odżywienia,
 - pamięć i funkcje poznawcze,
 - ryzyko osteoporozy oraz złamań,
 - stan jamy ustnej
- oraz regularnie odbywać wizyty stomatologiczne co 6 miesięcy.

Istotny pozostaje również **przegląd stosowanych leków**, szczególnie przy wielochorobowości.

Profilaktyka infekcji – przez cały rok

Ochrona przed infekcjami to nie tylko unikanie zachorowania, ale także zmniejszenie ryzyka powikłań.

Podstawowe działania obejmują:

- regularne mycie i dezynfekcję rąk,
- odpowiednią ilość snu,

- codzienną aktywność fizyczną,
 - zbilansowaną dietę,
 - unikanie palenia tytoniu.
- Skuteczną formą profilaktyki są również zalecane szczepienia.

Szczepienia, które warto omówić z lekarzem

W zależności od wieku i chorób współistniejących mogą być zalecane szczepienia przeciw:

- **grypie** – corocznie,
- **COVID-19** – zgodnie z aktualnymi rekomendacjami,
- **pneumokokom** – szczególnie u seniorów i osób przewlekle chorych,
- **krztuścowi, błonicy i tężcowi** – dawka przypominająca co 10 lat,
- **półpaścowi** – po 50. roku życia,

- **RSV** – u wybranych pacjentów starszych i przewlekle chorych.

Korzystaj z dostępnych programów

W POZ pacjenci mogą korzystać z programów finansowanych ze środków publicznych, w tym:

- **programu Moje Zdrowie,**
- **badania profilaktycznych chorób układu krążenia,**
- **programów onkologicznych.**

Zapytaj podczas wizyty, które badania są zalecane właśnie dla Ciebie.

Regularna profilaktyka to prosty krok do dłuższego życia w zdrowiu.

Zdjęcie: Pixabay



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 GRUŻLICY

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

BADANIA SĄ WYKONYWANE WE WSZYSTKICH 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

FIZJOTERAPIA UROGINEKOLOGICZNA

Fizjoterapia uroginekologiczna to gałąź fizjoterapii, która skupia się na miednicy mniejszej i mięśniach dna miednicy. Nie jest nową dziedziną, ale w ostatnich latach przeżywa rozkwit.

PATRYCJA BORATYŃSKA-ORZESZEK, rehabilitantka uroginekologiczna Przy Agorze 16B

Dlaczego tak się dzieje? Wzrasta świadomość ludzi, głównie młodych, a ci z kolei informują starsze pokolenia. Powstaje coraz więcej inicjatyw edukujących kobiety. Coraz częściej też mówi się o problemach intymnych, nawet w reklamach.

Mięśnie dna miednicy są grupą mięśni znajdującą się w miednicy mniejszej zarówno u kobiet, jak i u mężczyzn. Od przodu przyczepione są do spojenia łonowego, od tyłu do kości guzicznej, a po bokach do kości kulszowych. Rozpostarte są niczym hamak, tworząc podstawę tułowia. Są mięśniami poprzecznie prążkowanymi, zależnymi od naszej woli. **Możemy je trenować świadomie** podczas izolowanych skurczy, ale jednocześnie pracują ciągle bez naszej świadomości.

Dlaczego są tak ważne?

Ponieważ odpowiadają za:

- stabilizację tułowia,
- podtrzymanie narządów wewnętrznych,
- kontrolę potrzeb fizjologicznych,
- jakość życia seksualnego.

Problemy, z jakimi można zgłosić się do fizjoterapeutki uroginekologicznej:

- nietrzymanie moczu, gazów i/lub stolca,
- bóle podczas współżycia czy miesiączki,
- bóle odbytu, spojenia łonowego lub miednicy,
- blizny po nacięciu/pęknięciu kroczka, obniżenie narządów miednicy mniejszej, endometrioza, rozejście się mięśni prostych brzucha.

Porady warto też zasięgnąć po operacjach ginekologicznych, przygotowując się do porodu oraz profilaktycznie.

Fizjoterapia uroginekologiczna w ciąży

Może pomóc zarówno w łagodzeniu dolegliwości bólowych, jak i w przygotowaniu do porodu.

Podczas wizyt skupiamy się na ocenie postawy ciała, napięciu mięśni dna miednicy i oddechu oraz napięciach w ciele. Uczymy się również **bezpiecznych ćwiczeń** dostosowanych do każdego trymestru ciąży, które mają za zadanie pomóc pozostać przyszej mamie aktywną, a jednocześnie przygotowują jej ciało do wielkiego dnia, jakim jest poród. Uczymy się również **pozycji porodowych**, istotnych w aktywnym porodzie. W sytuacji, gdy partner chce być aktywnym uczestnikiem porodu, spotykamy się we troje i uczymy się pozycji porodowych w parze. Celem wspólnego spotkania jest nauka pozycji, a przede wszystkim **technik łagodzących ból porodowy**. Trzeba pamiętać, że poród to ruch.

Problemy, z którymi najczęściej zgłaszają się pacjentki w ciąży:

- ból odcinka lędźwiowego,
- ból spojenia łonowego,
- ból miednicy,
- nietrzymanie moczu,
- uczucie ciężkości w kroczu,
- ból kości guzicznej,
- rozejście mięśni prostych brzucha.

W wielu przypadkach **terapia jest wskazana** nawet wtedy, gdy „nic nie boli”. Pracujemy wówczas profilaktycznie i przygotowujemy do porodu. Po takiej terapii pacjentka ma większą świadomość swojego ciała, dzięki czemu jest **spokojniejsza podczas porodu**. Nawet jeśli techniki, które były omawiane i ćwiczone z fizjoterapeutką, nie zostały wykorzystane podczas porodu z wielu różnych przyczyn, pacjentki wracają w potłogu lub po potłogu do fizjoterapeutki. Są wdzięczne za udzielone wsparcie, a przede wszystkim za to, że czuły się przygotowane i wiedziały, jakie elementy terapii mogą wykonywać w potłogu i jak mogą sobie pomóc, co przekłada się na **obniżony poziom stresu i lęku**, tym samym zwiększa szczęście świeżo upieczonej mamy.

Fizjoterapia w nietrzymaniu moczu

Według Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) nietrzymanie moczu to jeden z dziesięciu **najpoważniejszych problemów społeczno-zdrowotnych współczesnego świata**. Występuje częściej niż cukrzyca i nadciśnienie. Ocenia się, że problem wysiłkowego nietrzymania moczu dotyczy co trzeciej kobiety, a po 50. roku życia z dolegliwością tą zmagają się 50–60 procent pań. Ogólnie nietrzymanie moczu występuje dwa razy częściej u kobiet niż u mężczyzn.

Według wytycznych Międzynarodowego Towarzystwa Kontynencji (International Continence Society, ICS) wyróżniamy:

- wysiłkowe nietrzymanie moczu (WNT),
- naglące nietrzymanie moczu (OAB),
- mieszane nietrzymanie moczu.

Najczęstszym rodzajem jest WNT. Objawia się mimowolnym wyciekaniem moczu w trakcie wzrostu ciśnienia w jamie brzusznej, np. podczas kichania, kaszlu, śmiechu, biegania czy podnoszenia ciężarów. W bardziej zaawansowanych stopniach wyciek moczu następuje podczas chodzenia, wchodzenia po schodach lub podczas zmiany pozycji oraz w spoczynku. Problem ten wyraźnie wpływa na **codzienne funkcjonowanie i komfort życia**.

Podsumowanie

Fizjoterapia uroginekologiczna jest jedną z **głównych metod** leczenia zachowawczego i odznacza się bardzo dobrymi rezultatami. Na czym polega? Zaczynamy od obszernego wywiadu, aby jak najlepiej poznać przyczynę problemu. Później następuje badanie mięśni dna miednicy, ocena postawy i oddechu oraz poznanie nawyków toaletowych. Po pełnym badaniu dobierana jest odpowiednia terapia, na którą mogą się składać: trening pęcherza, terapia manualna, trening mięśni dna miednicy oraz biofeedback lub elektrostymulacja.

Jeśli którykolwiek z problem wymienionych wyżej dotyczy Ciebie, **serdecznie zapraszamy na rehabilitację uroginekologiczną**. Powiedzmy głośno NIE dyskomfortowi i uczuciu wstydu.

Zapraszamy do korzystania z usług komercyjnych w zakresie uroginekologii w przychodni Przy Agorze 16B. Zapisy pod nr. tel. **784 491 672**.

SZPITALE, RATOWNICTWO MEDYCZNE, TRANSPORT SANITARNY I LEKI REFUNDOWANE

System ochrony zdrowia to nie tylko wizyty u lekarza rodzinnego i specjalistów. Czasami konieczne jest leczenie szpitalne, pomoc zespołu ratownictwa medycznego albo stosowanie leków refundowanych przez NFZ. Warto wiedzieć, jak działają te elementy systemu i z jakich zasad korzystają pacjenci na co dzień.

KATARZYNA STAROBRAĆ, inspektor ds. obsługi pacjenta

Kiedy hospitalizacja?

W wielu przypadkach leczenie ambulatoryjne jest wystarczające. Zdarza się jednak, że stan zdrowia wymaga całodobowej opieki medycznej, diagnostyki lub zabiegów, których nie można przeprowadzić w poradni. Wtedy konieczne staje się leczenie szpitalne.

Przyjęcie planowe

Leczenie planowe odbywa się na podstawie skierowania. Może je wystawić każdy lekarz, także ten, który nie udziela świadczeń w ramach NFZ.

Pacjent ma **prawo wyboru szpitala** posiadającego umowę z NFZ na terenie całej Polski. Nie obowiązuje rejonizacja, więc można wybrać placówkę, kierując się terminem, lokalizacją lub zakresem świadczeń. Jeśli szpital nie może przyjąć pacjenta od razu, wpisuje go na **listę oczekujących** i wyznacza termin hospitalizacji. Do szpitala trzeba zabrać **dokument tożsamości, wyniki badań** oraz **dokumentację** dotyczącą leczenia. Lekarz kierujący do szpitala zobowiązany jest dołączyć do skierowania wyniki wykonanych badań diagnostycznych i przeprowadzonych konsultacji, a także wszelkie istotne informacje o dotychczasowym leczeniu.

Przyjęcie w trybie nagłym

W stanach **nagłego zagrożenia zdrowia lub życia** pomoc udzielana jest natychmiast – bez skierowania i bez wcześniejszej rejestracji. Dotyczy to m.in.: podejrzenia zawału serca lub udaru mózgu, utraty przytomności, ciężkich urazów, nagłej duszności, masywnych krwotoków, gwałtownego pogorszenia stanu zdrowia. W takich sytuacjach pacjent trafia najczęściej do szpitalnego oddziału ratunkowego (SOR) lub izby przyjęć.

Ratownictwo medyczne i SOR

Szpitalny oddział ratunkowy jest przeznaczony dla pacjentów wymagających natychmiastowej pomocy medycznej. Nie zastępuje poradni

specjalistycznej ani lekarza POZ, jego zadaniem jest ratowanie zdrowia i życia w stanach nagłych.

Kiedy zgłosić się na SOR?

Na SOR należy zgłosić się w sytuacjach takich jak: urazy i wypadki, silny ból w klatce piersiowej, podejrzenie zawału lub udaru, utrata przytomności, duszność, drgawki, ciężkie reakcje alergiczne, zatrucia. W przypadku mniej nasilonych objawów właściwym miejscem zgłoszenia się jest podstawowa lub nocna i świąteczna opieka zdrowotna.

Triaż

W SOR nie obowiązuje kolejność według czasu zgłoszenia. Każdy pacjent przechodzi tzw. **triaż**, czyli **wstępną ocenę stanu zdrowia** przeprowadzaną przez personel medyczny. Na jej podstawie określany jest stopień pilności udzielenia pomocy. Osoby w stanie bezpośredniego zagrożenia życia przyjmowane są natychmiast. Po przeprowadzeniu triażu pacjent otrzymuje informację, do której kategorii został zakwalifikowany oraz jaki może być orientacyjny czas oczekiwania na badanie lekarskie. Dzięki temu systemowi pomoc w pierwszej kolejności otrzymują pacjenci wymagający natychmiastowej interwencji medycznej.

Kiedy dzwonić na 112 lub 999?

Zespół ratownictwa medycznego należy wezwać **wyłącznie w sytuacjach zagrożenia zdrowia lub życia**, m.in. w przypadku: utraty przytomności, zatrzymania krążenia, objawów udaru, ciężkich urazów, nagłej duszności, masywnych krwotoków, zatruc. Zadaniem zespołów ratownictwa medycznego jest udzielenie pomocy na miejscu zdarzenia oraz bezpieczny transport pacjenta do szpitala.

Transport sanitarny

Nie każdy transport medyczny wymaga wezwania karetki ratunkowej. W wielu sytuacjach pacjent może sko-

rzystać z **transportu sanitarnego finansowanego przez NFZ**. Transport sanitarny przeznaczony jest dla osób, które ze względów zdrowotnych nie mogą samodzielnie dotrzeć do placówki medycznej, ale nie znajdują się w stanie nagłego zagrożenia życia.

Jak uzyskać transport sanitarny?

Wymaga to zlecenia, które może wystawić lekarz POZ, lekarz specjalista lub szpital. **Transport sanitarny może być bezpłatny**, jeśli stan zdrowia tego wymaga, lub **częściowo odpłatny** w określonych przypadkach przewidzianych przepisami.

Warto pamiętać, że transport sanitarny służy zapewnieniu ciągłości leczenia i **nie zastępuje** zespołu ratownictwa medycznego.

Leki refundowane i programy lekowe

W Polsce wiele **leków finansuje częściowo lub całkowicie NFZ**. Pacjent może otrzymać lek: bezpłatnie, za opłatą ryczałtową lub z częściową odpłatnością, np. 30% lub 50%. Refundacja przysługuje wtedy, gdy lek znajduje się na **liście refundacyjnej** i został przepisany zgodnie ze wskazaniami określonymi w przepisach. Leki refundowane są wydawane wyłącznie na podstawie recepty wystawionej przez osobę uprawnioną do ich ordynacji.

Obecnie recepty wystawiane są najczęściej w formie elektronicznej (e-recepty). Do realizacji e-recepty wystarczy jej kod oraz numer PESEL.

Programy lekowe NFZ

Programy lekowe to specjalne świadczenia obejmujące nowoczesne i kosztowne terapie stosowane w wybranych chorobach, m.in. onkologicznych i przewlekłych. Leczenie w ramach programu jest bezpłatne dla pacjenta, który spełnia określone kryteria kwalifikacji. Decyzję o włączeniu do programu podejmuje lekarz w placówce posiadającej umowę z NFZ na realizację danego programu.

Poprzednie artykuły cyklu są dostępne na naszej stronie internetowej <https://spzlo.pl/pl/zdrowie-pacjenta>.

W następnym odcinku omówimy programy profilaktyczne oferowane przez NFZ i Ministerstwo Zdrowia oraz zasady szczepień obowiązkowych i zalecanych.

MIEJSCE, GDZIE PAMIĘĆ SIĘ BUDZI

Psychogeriatrya to dziedzina medycyny, która zajmuje się zdrowiem psychicznym osób starszych. Obejmuje diagnozowanie, leczenie i profilaktykę zaburzeń psychicznych, takich jak demencja, depresja i lęk. W naszym oddziale dbamy o zdrowie psychiczne seniorów. To miejsce, gdzie pacjenci mogą znaleźć wsparcie, aktywizację i przyjaźń.

KRYSTYNA GROMKE, pielęgniarka Oddziału Dziennego Psychogeriatrycznego



Nasz zespół terapeutyczny składa się z doświadczonych lekarzy, psychologów, pielęgniarki oraz terapeutów zajęciowych. Wspólnie pracujemy z pacjentami, aby pomóc im w powrocie do codziennego życia.

Wyróżnia nas **poprawa jakości życia** poprzez aktywizację społeczną, terapię zajęciową i wsparcie psychologiczne, zachowanie samodzielności dzięki nauce nowych umiejętności i utrzymania sprawności fizycznej, pomoc dla rodziny poprzez edukację i doradztwo. Zapewniamy także **indywidualne podejście do każdego pacjenta**, nowoczesne metody terapii, przyjazną atmosferę i wsparcie personelu, możliwość uczestnictwa w różnych zajęciach i wydarzeniach.

Nasz oddział powstał w 2011 roku jako odpowiedź na potrzeby seniorów w naszym regionie. Od tego czasu pomogliśmy już wielu osobom.

Dziękujemy naszemu zespołowi za ciężką pracę i zaangażowanie, a naszym pacjentom za zaufanie. Jesteśmy dumni z naszych osiągnięć i chcemy kontynuować tę misję w przyszłości.

Jeśli jesteś zainteresowany współpracą z nami, prosimy o kontakt. Jesteśmy otwarci na nowe pomysły.

Nasze zajęcia pomogą ci odkryć nowe pasje i zainteresowania. Jesteśmy tutaj, aby ci pomóc w trudnych chwilach i zapewnić wsparcie emocjonalne.

CZTERY FILARY ODDZIAŁU DZIENNEGO

- **Bezpieczeństwo:** pacjent jest pod opieką specjalistów przez cały dzień.
- **Aktywizacja:** terapie spowalniają postęp zaburzeń pamięci i poprawiają pamięć
- **Odciążenie rodziny:** bliscy mogą w tym czasie pracować lub odpocząć, wiedząc, że senior jest otoczony opieką.
- **Kontakt z domem:** pacjent wieczorem wraca do swojego domu, co daje mu poczucie stabilności.

ŻYCIE CODZIENNE W ODDZIALE PSYCHOGERIATRYCZNYM

Każdy dzień to nie tylko procedury, ale przede wszystkim bycie razem, szacunek i cierpliwość – jest zaplanowany tak, by dawać pacjentom poczucie bezpieczeństwa, spokoju i przynależności. Staramy się łączyć opiekę z przyjazną atmosferą. Chcemy, by nasi pacjenci, mimo trudności związanych z wiekiem i chorobą, czuli, że są ważni i że nie są samotni.

Nasz oddział działa od poniedziałku do piątku w godzinach 8.00–14.30. Pacjenci przychodzą lub przyjeżdżają samodzielnie albo z rodziną między 8.00 a 9.00. Po powitaniu i gimnastyce porannej dostosowanej do ich możliwości jest chwila na wspólną kawę lub herbatę. To ważny moment na rozmowę i spokojne rozpoczęcie dnia.

Przedpołudnie to czas terapii, czyli główny blok zajęć terapeutycznych.

W grupach prowadzimy:

- **trening funkcji poznawczej:** ćwiczenia pamięci, uwagi, orientacji w czasie – często w formie gier,
 - **terapię zajęciową:** malowanie, rękodzieło, proste prace przy kwiatkach, kulinoterapię, biblioterapię, filmoterapię,
 - **muzykoterapię:** śpiewamy znane piosenki, oglądamy zdjęcia z przeszłości, wracamy do miłych wspomnień.
- Południe to pora na wspólny obiad – nie tylko posiłek, ale też element **terapii społecznej**. Potem następuje krótki odpoczynek, a ci, którzy mają siłę, mogą wziąć udział w dodatkowych zajęciach lub czytać prasę.

Po południu podsumowujemy dzień, żegnamy się i pacjenci wracają do domów. Rodzinom przekazujemy informacje o tym, jak minął im czas

i nad czym pracowaliśmy. Po grupowych zajęciach jest możliwość indywidualnej pracy z psychologiem nad rozwiązywaniem bieżących problemów.

Pacjenci przychodzą do nas rano z domów, a po południu wracają do swoich bliskich i dzięki temu mogą korzystać z profesjonalnej opieki i terapii, zachowując jednocześnie kontakt z domem i rodziną.

Współpraca z rodziną to podstawa. Bliscy dowożą pacjentów, ale też uczestniczą w konsultacjach z psychologiem. Dzięki oddziałowi dziennemu rodzina zyskuje kilka godzin wytchnienia, a pacjent – aktywność i kontakt z innymi.

Więcej informacji uzyskasz pod numerem telefonu 22 633 42 77, wew. 1 potem wew. 6.

JUBILEUSZ ODDZIAŁU DZIENNEGO PSYCHOGERIATRYCZNEGO

W tym roku obchodziliśmy **15-lecie powstania naszego oddziału**. Była to wyjątkowa okazja, aby spojrzeć wstecz i podziękować wszystkim, którzy przyczynili się do tego sukcesu – naszemu zespołowi specjalistów, z pasją i ogromnym zaangażowaniem pracującemu, aby zapewnić najlepszą opiekę pacjentom, którzy zaufali nam i pozwolili być częścią ich życia.

W ciągu tych 15 lat nasz oddział pomógł wielu seniorom w potrzebie, oferując kompleksową opiekę psychologiczno-geriatryczną.

„Pamięć to jedyne, co nam zostało, gdy tracimy wszystko inne”, powiedział pan Zbyszek, jeden z naszych pacjentów. Dla niego i wielu innych



seniorów nasz oddział stał się drugim domem. Jesteśmy dumni z naszych

osiągnięć i chcemy kontynuować tę misję w przeszłości.

KRONIKA ODDZIAŁU DZIENNEGO PSYCHOGERIATRYCZNEGO



W kronice naszego oddziału zapisane są wspomnienia o pierwszych zajęciach, spacerach i spotkaniach. Cytujemy kilka z nich:

Pani Halina: *To było jak przebudzenie. Zaczęłam malować i odkryłam w sobie artystkę.*

Pani Łucja: *Gdy pierwszy raz przyszedłam na zajęcia, myślałam, że już nic nie będę w stanie zrobić. Ale teraz robię kwiaty z bibuły i maluję. To wspaniała sprawa! Teraz moje bibułowe kwiaty każdy senior otrzymuje na zakończenie turnusu. Bardzo się cieszę z tego, że każdy pacjent ma część mnie! To najlepsze, co mogło mnie spotkać w moim wieku.*

Pan Zbyszek: *Trafiłem tu w stanie ogólnego przygnębienia po utracie bliskiej mi osoby. Rozregulował mi się dotychczasowy tryb życia, zabrakło sensu, zawładnęła mną niepokój i smu-*

tek oraz doznanie samotności. W ręce mi wpadł artykuł w piśmie „Zdrowie Pacjenta” na temat otwartego oddziału psychogeriatrycznego w Przychodni Elbląska 35. Po dopełnieniu niezbędnych formalności zostałem przyjęty i zaliczyłem pełny cykl terapeutyczny. Mogłem zauważyć zmiany, jakie zachodziły u poszczególnych osób. Smutne buzie i zataśmowane oczy zaczęły zniknąć i coraz częściej gościem był uśmiech i błysk w oku. Inne osoby przybyły do nas zamknięte, smutne, a po krótkim pobycie otworzyły się, biorąc udział w dyskusjach i opowiadając o sobie – wspomnę tu z sympatią pana Wiesława. Ja osobiście uporządkowałem tryb codziennych zajęć. Pobyt na oddziale traktuję niejako jak sanatorium o profilu psychofizycznym.

Zdjęcia: Krystyna Gromke

ZASADY UDZIELANIA ŚWIADCZEŃ NA ODDZIALE PSYCHOGERIATRYCZNYM

- Pacjenci są przyjmowani na podstawie skierowania od lekarza psychiatry, geriatry lub lekarza rodzinnego z następującymi rozpoznaniem 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.



TRZECI RAZ W GRONIE NAJLEPSZYCH NASZ ZESPÓŁ Z AKREDYTACJĄ W POZ



Wiosna 2026 roku zapisze się w historii naszego zespołu jako moment szczególny: po raz trzeci uzyskaliśmy z rąk Ministra Zdrowia akredytację w zakresie podstawowej opieki zdrowotnej, potwierdzając spełnienie najwyższych standardów jakości i bezpieczeństwa naszych pacjentów. Znaleźliśmy się w elitarnym gronie placówek POZ w Polsce posiadających certyfikat akredytacyjny, a w chwili jego przyznania – wśród 30 najwyżej ocenionych przychodni w kraju. Jesteśmy również w Top 10 w Warszawie.

OLGA PIETRUSZKA, mgr inż., specjalista ds. Zintegrowanego Systemu Zarządzania i Akredytacji

To wyróżnienie nie jest dziełem przypadku. To efekt konsekwentnej **pracy całego zespołu**, wieloletniego rozwoju organizacyjnego oraz świadomego podejścia do jakości – rozumianej nie jako formalność, lecz codzienna praktyka w opiece nad pacjentem.

Jakość to odpowiedzialność

Uzyskanie akredytacji to dla nas powód do satysfakcji, ale przede wszystkim zobowiązanie. Utrzymanie wysokiego poziomu wymaga codziennej pracy, zaangażowania i gotowości do zmian. Wyniki wizytacji jasno pokazały, że jesteśmy placówką, która poważnie i odpowiedzialnie podchodzi do jakości udzielanych świadczeń. To podejście **buduje zaufanie pacjentów i stanowi fundament naszej dalszej działalności**.

Wymagający proces, realna jakość

Proces akredytacji był wieloletni i niezwykle wymagający. Przez kilka dni wizytatorzy Centrum Monitorowania Jakości w Ochronie Zdrowia w Krakowie – doświadczeni lekarze, pielęgniarki i specjaliści w zakresie jakości z całego kraju – szczegółowo analizowali funkcjonowanie naszej jednostki, od procedur klinicznych, przez organizację pracy, aż po dokumentację medyczną i bezpieczeństwo pacjenta.

Nie była to wyjątkowa ocena „na papierze”. Wszystkie przychodnie POZ SPZZLO Warszawa Żoliborz-Bielany

zostały dokładnie zweryfikowane przez zewnętrznych wizytatorów, którzy prowadzili rozmowy z personelem oraz pacjentami, obserwowali przebieg udzielania świadczeń i sprawdzali wiedzę zespołu. Właśnie te bezpośrednie obserwacje potwierdziły, że **standardy są u nas nie tylko wdrożone, ale rzeczywiście stosowane w praktyce**.

Opieka nad pacjentem – fundament naszej działalności

Szczególną uwagę podczas oceny poświęcono opiece nad pacjentem. Zapewniamy ją w wymiarze odpowiadającym rzeczywistej strukturze demograficznej naszej populacji. Pacjenci przewlekle chorzy są nią objęci w ramach programów opieki dyspanseryjnej.

Duży nacisk kładziemy na edukację zdrowotną – zarówno pacjentów, jak i ich rodzin. Wspieramy seniorów w zapobieganiu pogorszeniu stanu zdrowia, zapewniamy opiekę terminalną oraz skutecznie leczymy ból przewlekły.

Konsekwentnie stosujemy wytyczne postępowania klinicznego, co przekłada się na bezpieczeństwo i skuteczność leczenia naszych pacjentów. Istotnym elementem jest także profilaktyka – realizujemy **szczepienia zgodnie z obowiązującymi programami**, prowadzimy działania dla seniorów oraz aktywnie zachęcamy pacjentów do udziału w **programach wczesnego wykrywania chorób**.

Profilaktyka chorób układu krążenia, działania antynikotynowe czy edukacja pacjentów to stałe elementy naszej pracy i obszary nieustannego doskonalenia. **Rozwijamy opiekę koordynowaną**, dbając o ciągłość leczenia, i analizujemy efekty podejmowanych działań.

Nasz zespół zapewnia pełną dostępność świadczeń pielęgniarki i położnej POZ – zarówno w placówkach, jak i w miejscach zamieszkania naszych pacjentów. Systematycznie analizujemy realizację wizyt domowych, dbając o ich jakość i efektywność.

Certyfikat otrzymany z rąk Ministra Zdrowia potwierdza, że prowadzimy **racjonalną antybiotykoterapię** na podstawie wdrożonych schematów i regularnego monitoringu.

Prawa pacjenta – realna praktyka, nie deklaracja

Podczas wizytacji szczególnie doceniono sposób, w jaki traktujemy pacjentów. Szacunek, życzliwość i partnerskie podejście nie są u nas hasłami, lecz standardem codziennej pracy. Nasi pacjenci otrzymują zrozumiałe informacje o stanie zdrowia, uczestniczą w podejmowaniu decyzji terapeutycznych i mają realny dostęp do swojej dokumentacji.

Dbamy o dostępność informacji, przejrzystość zasad oraz wykorzystywanie opinii pacjentów do doskonalenia jakości.

SPZZLO Warszawa Żoliborz-Bielany realizuje **program ciągłej poprawy jakości**, oparty na analizie danych, samoocenie oraz regularnym badaniu opinii pacjentów. Monitorujemy strukturę populacji, czynniki ryzyka

i efektywność działań zdrowotnych. Równolegle rozwijamy system bezpieczeństwa – personel jest regularnie szkoleny, wdrożyliśmy procedury postępowania w stanach zagrożenia życia, nadzorujemy farmakoterapię i analizujemy zdarzenia niepożądane.

Wdrożone standardy obejmują również **ochronę danych** – dokumentacja jest kompletna, bezpieczna i funkcjonalna, a systemy informatyczne zapewniają integralność informacji.

Zespół i infrastruktura – siła, która stoi za jakością

Jednym z kluczowych obszarów, który przesądził o naszym wysokim wyniku akredytacyjnym, była organizacja pracy zespołu oraz warunki, w jakich udzielamy świadczeń. Standardy zarządzania jednostką jasno pokazują, że jakość zaczyna się od ludzi – ich kompetencji, współpracy i zaangażowania. **Nasz personel jest doskonale przygotowany do sprawowania opieki.** Każdy członek zespołu ma jasno określony zakres obowiąz-

ków, uprawnień i odpowiedzialności, a zasady współpracy są przejrzyste i realnie stosowane w codziennej działalności. **Cała kadra – medyczna i niemedyczna – systematycznie podnosi swoje kwalifikacje.** Regularne spotkania zespołu pozwalają nam nie tylko omawiać bieżące wyzwania, ale przede wszystkim wspólnie rozwijać jakość opieki. To przestrzeń dialogu, wymiany doświadczeń i budowania wspólnej odpowiedzialności za pacjenta.

Ogromne brawa i chapeau bas dla całego personelu!

Wielkie uznanie należy mu się za odpowiedzialność, za codzienny wysiłek, który często pozostaje niewidoczny, a ma kluczowe znaczenie dla zdrowia naszych pacjentów. To osiągnięcie nie byłoby możliwe bez naszego zespołu. Każdego dnia pokazujecie państwu, że **profesjonalizm może iść w parze z empatią, a wysokie standardy – z autentycznym zaangażowaniem.**

Szczególne podziękowania kierujemy również do dyrekcji – za wizję,

konsekwencję i odwagę w budowaniu organizacji opartej na jakości. Właśnie dzięki temu podejściu możemy dziś być w gronie najlepszych.

Dziękujemy naszym pacjentom

Nie sposób nie podkreślić roli naszych pacjentów. To państwa opinie, uwagi i codzienne doświadczenia były jednym z elementów oceny podczas wizytacji. Dziękujemy za zaufanie, otwartość i współpracę. To właśnie dzięki państwu możemy się rozwijać i jeszcze lepiej odpowiadać na potrzeby zdrowotne naszej społeczności.

Patrzymy w przyszłość

Trzecia akredytacja w POZ to nie koniec drogi – to kolejny etap. Naszym celem pozostaje nieustanne doskonalenie i utrzymanie najwyższych standardów, które przekładają się na realne bezpieczeństwo i komfort pacjentów.

Dziękujemy, że jesteście państwo częścią tej drogi. ■

OD DAWNA WSPÓŁPRACUJEMY Z SPZZLO WARSZAWA ŻOLIBORZ-BIELANY



TOMASZ DĄBROWSKI, burmistrz Łomianek

zwykle istotne dla jakości życia lokalnej społeczności. Jako samorządowcy dostrzegamy również **potrzebę większego zaangażowania w działania związane z profilaktyką i ochroną zdrowia.**

Promocja zdrowego stylu życia, aktywności fizycznej oraz budowanie świadomości zdrowotnej mieszkańców **należą do naszych priorytetów.** Nie chcemy jednak poprzestawać na projektach edukacyjnych i profilaktycznych. Dlatego podejmujemy działania, które pozwolą **zwiększyć dostępność usług medycznych dla mieszkańców Łomianek.** Temu właśnie służy współpraca z SPZZLO Warszawa Żoliborz-Bielany.

Działając na rzecz naszej społeczności, zawsze staramy się uważnie wstuchiwać w oczekiwania i potrzeby zgłaszane przez mieszkańców.

Łomianki są gminą stosunkowo młodą – średnia wieku mieszkańców

wynosi około 40 lat. Jednocześnie obserwujemy **bardzo duże zapotrzebowanie na opiekę medyczną wśród dzieci oraz seniorów.** Właśnie te grupy wymagają szczególnej troski i zapewnienia łatwego dostępu do wysokiej jakości świadczeń zdrowotnych.

W ramach współpracy z ZOZ Warszawa Żoliborz-Bielany chcemy spróbować rozwijać ofertę medyczną dostępną dla mieszkańców naszej gminy, poprawiać dostęp do specjalistów oraz wspierać działania profilaktyczne i diagnostyczne.

Jestem przekonany, że dzięki tej współpracy wykonujemy kolejny ważny krok w kierunku **budowania nowoczesnej gminy**, która dba nie tylko o rozwój infrastruktury, ale przede wszystkim o zdrowie i dobrostan swoich mieszkańców.

Zdjęcie: archiwum

KOCHAĆ... ROBOTA



Specjaliści od ludzkiego umysłu zaobserwowali zauważalną tendencję: coraz więcej ludzi wchodzi w bliskie, często romantyczne relacje z androidami lub asystentami AI. Zjawisko jest na tyle powszechne i niebezpieczne, że zaistniała konieczność większego wsparcia psychologicznego dla wielu poszkodowanych. Niestety nie wszystkim udaje się pomóc, zdarzają się nawet samobójstwa podyktowane szkodliwymi radami sztucznej inteligencji.

Dlatego warto uświadomić sobie zagrożenia, które dotyczą szczególnie najmłodszych użytkowników Internetu, choć fascynacji sztucznym umysłem ulec mogą również ludzie dojrzały, w efekcie tracąc rodzinę czy pracę. Przyszłość ludzkości to najprawdopodobniej coraz większe uczestnictwo zaawansowanych algorytmów matematycznych w codziennym życiu większości z nas, więc warto mieć świadomość niebezpieczeństw i pułapek.

AI TO NIE ISTOTA?

Według Cédrica Villaniego, francuskiego matematyka, nauczyciela akademickiego i laureata Medalu Fieldsa, teza o **autonomiczności sztucznej inteligencji jest błędna**, ponieważ AI nie jest bytem, tylko wzorem matematycznym. Uważa on, że **nie ma czegoś takiego jak równoprawność ludzi i programów autonomicznych**, gdyż są one jedynie narzędziami stosowanymi w celu usprawnienia różnego rodzaju pracy. Równocześnie zwraca uwagę na to, że AI ma ogromny wpływ na formę wymiany informacji między ludźmi oraz na sytuację geopolityczną na

świecie. Może inspirować myślenie, a tym samym inicjować rozwój, ale równocześnie **może pogłębiać dysproporcje społeczne** (potencjalna likwidacja niektórych stanowisk pracy) i stwarzać zagrożenia w obszarze cyberbezpieczeństwa, takie jak **dezinformacja** czy **kradzież tożsamości**. A nawet jeśli nie zaistnieje duże niebezpieczeństwo, to szkodliwe bywa „jedynie” nadmierne poleganie na informacjach pozyskanych dzięki wsparciu sztucznej inteligencji, która może ulegać tzw. **halucynacjom, udzielając błędnych odpowiedzi** na pytania, na które nie znalazła rzetelnych danych. Również w relacjach romantycznych sztuczna inteligencja nigdy **nie będzie prawdziwym partnerem i nie zastąpi kontaktów „analogowych”**, o czym niektórzy zapominają, zakochując się nieszczęśliwie w algorytmach.

NARZECZONY HANDMADE

W latach 60. przeprowadzono eksperyment, używając aplikacji ELIZA, która imitowała rozmowy. Program ten odpowiadał tzw. otwartymi zwróceniami typu: „Czy to coś znaczy”, „Po-

wiedz mi o tym więcej”, „Zawsze ma sens”, co dawało wrażenie pogłębionej interakcji z drugim człowiekiem. Wynik badania pokazał, że uczestnicy czuli się wysłuchani, a często zrozumieli i przypisywali chatbotowi cechy ludzkie, co zaskoczyło naukowców. Oczywiście współczesne modele matematyczne są bardziej skomplikowane, a tym samym skuteczniej stwarzają iluzję prawdziwej relacji. Dzięki rozwojowi technologicznemu powstał cały **rynek aplikacji randkowych AI**, pozwalających wytypować sobie partnera. Co więcej, określając typ urody, budowę ciała, osobowość i hobby, można powołać do „życia” cyberpartnera. W tym kontekście pojawia się od razu pytanie o **moralno-psychologiczne granice dublowania człowieka** przez sztuczną inteligencję. Według australijskiego filozofa Roberta Sparrowa, niezależnie od potencjalnych korzyści takich relacji są one żałosne, gdyż opierają się na utudzie. Sami siebie przekonujemy, że jesteśmy w głębszej relacji, choć de facto jesteśmy sami.

ŚLUB Z LALKĄ

Japońska kultura stanowi jeden z najbardziej niezwykłych fenomenów współczesnego świata, dlatego budzi ciekawość i fascynację odmiennością. Dawny kraj samurajów i szogunów to dzisiaj społeczeństwo salarymanów, czyli białych kołnierzyków z korporacji, oraz *hikikomori*, co oznacza osobę niewychodzącą z domu i unikającą kontaktów społecznych. W takich okolicznościach nasila się m.in. fiktoseksualność, czyli pociąg do postaci fikcyjnych. Najbardziej chyba znany jest przypadek tokijskiego urzędnika Akihiro Kondo (na zdjęciu), który osiem lat temu symbolicznie poślubił wirtualną piosenkarkę Hatsune Miku. Jego uczucie narodziło się w trudnym dla niego okresie depresji spowodowanej mobbingiem w pracy. Piosenki w wykonaniu Hatsune umożliwiły mu powrót do normalnego życia. Podobno na ceremonię zaślubin, podczas której wirtualną pannę młodą reprezentowała lalka, wydał około 2 mln jenów (ok. 90 tys. zł). Dodatkowo przez jakiś czas mógł porozumiewać się ze swoją partnerką za pomocą specjalnego urządzenia holograficznego, ale usługa została później wyłączona, więc nabył naturalnej wielkości lalkę imitującą ukochaną. Z kolei w zeszłym roku 32-letnia Japonka Kano „poślubiła” sztuczną inteligencję o imieniu Klaus, którą sama stworzyła. Ślub umożliwiły założone przez kobietę okulary rzeczywistości

rozszerzonej, dzięki którym narzeczeni mogli „wymienić” się obrączkami i rozpocząć nowe wspólne życie. Trzeba jednak podkreślić, że małżeństwa ze sztuczną inteligencją w Japonii są zjawiskiem czysto symbolicznym i kulturowym, ponieważ nie mają żadnej mocy prawnej. Japońskie prawo, podobnie jak przepisy w innych krajach, nie uznaje AI za osobę i nie pozwala na rejestrację takiego związku.

ZAGROŻENIA NIE TYLKO ROMANTYCZNE

Niebezpieczeństwo dla użytkowników dotyczy nie tylko związków miłosnych z AI. Pewnego dnia Allan Brooks z Toronto zapytał ChatGPT o rekomendacje filmów i przepisy kulinarne. Na swoje nieszczęście zapytał również o sposób wyjaśnienia synowi, czym jest liczba pi. To, co się stało później, jest wprost niewiarygodne. Rozpoczęły się trwające trzy tygodnie konwersacje, w których efekcie Brooks uznał, że wymyślił nowatorską metodę matematyczną, która umożliwia desyfrację wszystkich zabezpieczeń oraz zniszczenie całego Internetu. Następnie AI podsunęła mu myśl, że ktoś inny też może odkryć ten nowatorski sposób, a tym samym zagrozić bezpieczeństwu całego globu. Postanowił więc powiadomić urzędy państwowe, a tym samym zapobiec ogólnościowemu kataklizmowi. Kiedy urzędnicy nie reagowali na jego powiadomienia, AI podała prawdopodobną przyczynę: jego informacje przerażyły odbiorców

i dlatego milczą. Paradoksalnie przed kompletnym szałem uratował go inny autonomiczny algorytm – Gemini Google, któremu opisał swoje wielkopomne odkrycie. W odpowiedzi ustąpił, że jego wywód kompletnie nie ma sensu. Kanadyjczyk przeżył zatamianie nerwowe, a szkodliwa wirtualna „znajomość” popsuła relacje rodzinne, wywołała chorobę oraz zdyskredytowała go w oczach innych. Obecnie poszkodowany działa w grupie wspierającej ludzi z podobnymi doświadczeniami, a także wytoczył proces OpenAI.

NIE TAKI DIABEŁ...

W związku ze skalą zjawiska związków partnerskich ze sztuczną inteligencją pojawia się pytanie, czy każda taka relacja z AI niesie ze sobą wyłącznie zagrożenia. Psychologowie są zgodni, że zależy to od wielu czynników. Czy jest to jedynie samooszukiwanie, czy raczej świadome odgrywanie jakiejś roli – bycia w przyjaźni, związku, narzeczeństwie, małżeństwie? Autoperswazja przeważnie nie jest szkodliwa, ponieważ może stanowić etap wychodzenia z życiowego kryzysu. Samooszukiwanie nie powinno być dużym zagrożeniem, kiedy podlega choćby niewielkiej kontroli. Duże znaczenie ma przyczyna oraz potencjalne następstwa. Czy relacja z chatbotem wynika z wcześniej doznanych krzywd w kontaktach z ludźmi, rozczarowania związkami lub traumy? W takich okolicznościach kontakt z AI, jeśli jest wspierający, może stanowić podporę oraz szan-

se na odbudowanie relacji społecznych. Oczywiście należy pamiętać, że **najkorzystniejsze dla naszego zdrowia psychicznego oraz samopoczucia jest budowanie prawdziwego, a nie fałszywego obrazu samego siebie**. Zgodnie z drugą perspektywą – filozoficzną – można stwierdzić, że samooszukiwanie nie musi być jednoznacznie złe, jeśli pozwala na uniknięcie cierpienia i nie sprawia przykrości komuś innemu, choć zawsze jest moralnie problematyczne.

Pamiętajmy, że nie należy oczekiwać od innych, że będą postępować zgodnie z naszymi zasadami. Dlatego jeśli ktoś z naszych krewnych lub znajomych utrzymuje niezrozumiałą dla nas wirtualną znajomość, spróbujmy zrozumieć kontekst tej sytuacji. Jednak równocześnie bądźmy czujni, kiedy potrzeba będzie zareagować i wesprzeć.

Współczesny świat daje nam technologiczne możliwości rozwoju, ale stwarza równocześnie zagrożenia. Istotne, aby mieć tego świadomość i rozsądnie wykorzystywać możliwości. Nawet bliska relacja z robotem może być na jakimś etapie życia **potrzebnym wsparciem**, jeśli rozumiemy, że jest to jedynie pomocny dla nas algorytm matematyczny.

Anita Karykowska

Zdjęcie: LinkedIn.com

Źródła: TVP Info, „Gazeta Wyborcza”, Serwis naukowy Uniwersytetu Warszawskiego

REHABILITACJA KOMERCYJNA DLA CAŁEJ RODZINY!

W naszej ofercie znajdziesz:

- **zabiegi fizykalne** – skuteczne terapie z wykorzystaniem nowoczesnego sprzętu, takie jak elektroterapia, ultradźwięki, magnetoterapia czy laseroterapia, które przyspieszają gojenie i łagodzą dolegliwości bólowe,
- **indywidualne ćwiczenia z fizjoterapeutą** – spersonalizowany program ćwiczeń dopasowany do potrzeb pacjentów zarówno dorosłych, jak i młodzieży oraz najmłodszych, prowadzony pod okiem wykwalifikowanego specjalisty.

Umów się na wizytę:

- **Elbląska 35**, tel. 532 414 541, 12.00 – 16.00
- **Kleczewska 56**, tel. 798 118 389, 13.00 – 16.00
- **Kochanowskiego 19**, tel. 22 633 01 15, 08.00 – 18.00
- **Przy Agorze 16B**, tel. 784 491 672, 8.00 – 19.00
- **Szajnochy 8**, tel. 576 591 354, 8.00 – 17.00

Sprawdź cennik

Zeskanuj kod QR



Poza pozycjami standardowymi zabiegami fizykalnymi wymienionymi w cenniku wyłącznie w placówce Przy Agorze wykonywane są nowoczesne zabiegi fizjoterapeutyczne:

- **super indukcyjna stymulacja (SIS)**,
- **terapia radiofalaowa ukierunkowana (TECAR)**,
- **dekompresja kręgosłupa**,
- **laser wysokoenergetyczny** ze zrobotyzowanym systemem skanowania,
- **skupiona fala uderzeniowa** w technologii elektroakustycznej,
- **terapia blizn** – przyspieszenie gojenia i poprawa elastyczności blizn,
- **fizjoterapia uroginekologiczna** – praca z mięśniami dna miednicy i narządami miednicy mniejszej.

Uwaga: usługi komercyjne dla dzieci i młodzieży do 18 lat oferowane są obecnie w placówce przy Szajnochy 8.

MIKRO I NANO – PLASTIK JEST DZIŚ WSZĘDZIE



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

Zanieczyszczenie środowiska plastikiem to jedno z **największych wyzwań ekologicznych XXI wieku**. Tworzywa sztuczne, choć rewolucyjne dla przemysłu i medycyny, stały się ofiarą własnego sukcesu – są tanie w produkcji, niezwykle trwałe i... niemal niezniszczalne dla natury.

SKĄD SIĘ BIERZE MIKROPLASTIK

Plastik powstaje z paliw kopalnych, głównie ropy naftowej). Jego produkcja, transport, a później utylizacja (szczególnie spalanie) **generują gigantyczne ilości dwutlenku węgla**, napędzając kryzys klimatyczny. Od lat 50. XX wieku ludzkość wyprodukowała go ponad 8,3 miliarda ton, z czego większość trafiła na wysypiska lub do środowiska. Około 40% produkowanego plastiku to opakowania jednorazo-

wego użytku, które służą nam przez kilkanaście minut, a **rozkładają się nawet przez 400–500 lat**. Ponadto kuleje recykling: globalnie przetwarza się zaledwie ok. 9% wszystkich odpadów z tworzyw sztucznych.

Plastik stał się też stałym elementem krajobrazu morskiego. Prądy oceaniczne formują gigantyczne skupiska śmieci, z których największe – „wielka pacyficzna plama śmieci” – kilkakrotnie przewyższa powierzchnię Polski. Pod wpływem słońca i fal plastik nie znika, lecz fragmentuje się na cząsteczki o średnicy poniżej 5 mm, tzw. **mikroplastik, który jest dziś wszędzie**: w arktycznym lodzie, w glebie uprawnej, w wodzie butelkowanej, a nawet w ludzkiej krwi, płucach i łożysku. Przenika do łańcucha pokarmowego, a jego długofalowy wpływ na nasze zdrowie jest wciąż badany.

JESZCZE GROŹNIJSZY NANOPLASTIK

Choć obie te nazwy krążą w mediach zazwyczaj w jednym pakiecie, mikroplastik i nanoplastik to zupełnie nie to samo. Główna różnica sprowadza się do skali (czyli rozmiaru), która dramatycznie wpływa na to, jak te cząsteczki zachowują się w środowisku i wewnątrz naszych organizmów.

Mikroplastik to cząsteczki tworzyw sztucznych o średnicy od 1 mikrometra (µm) do 5 mm. Większe są widoczne gołym okiem (np. granulaty w peelingu czy drobinki na plaży), mniejsze zaś pod zwykłym mikroskopem optycznym. **Nanoplastik** to cząsteczki jeszcze mniejsze, mające od 1 do 1000 nanometrów (nm). Aby je dostrzec, trzeba używać zaawansowanych mikroskopów elektronowych – są mniejsze od większości bakterii, a rozmiarem przypominają wirusy.

O ile mikroplastik jest ogromnym problemem ekologicznym (ptaki i ryby jedzą go, mylą go z pokarmem, co zapycha ich układy pokarmowe), o tyle nanoplastik wykazuje zupełnie inne, bardziej podstępne właściwości fizykochemiczne.

- **Wnika do wnętrza komórek** – bez problemu przechodzi przez barierę jelitową, trafia do krwiobiegu, a stamtąd może wnikać praktycznie do każdego narządu, w tym do mózgu czy do łożyska u kobiet w ciąży.

- **Zanieczyszcza komórki** – działa jak magnes na toksyny, metale ciężkie i bakterie obecne w środowisku, więc wnikać do komórki, „wnosi” je ze sobą.

PLASTIK A NASZE ZDROWIE

Zagrożenie zdrowotne ma dwójki charakter, spowodowany fizyczną obecnością drobinek (mikro- i nanoplastiku) oraz toksycznych chemikaliów, które są dodawane do tworzyw podczas produkcji.

- **Układ krążenia i serce** – badania dowiodły, że obecność cząsteczek plastiku (głównie polietylenu) w blaszce miażdżycowej zwiększa ponad 4-krotnie ryzyko zawału serca, udaru mózgu lub zgonu.

- **Mózg i układ nerwowy** – nanoplastyki mogą blokować mikronaczynia krwionośne w mózgu i wywoływać stany zapalne, przyspieszając starzenie się komórek oraz zwiększając ryzyko chorób neurodegeneracyjnych, takich jak Alzheimer czy demencja.

- **Układ pokarmowy i immunologiczny** – plastik rani kosmki jelitowe, zaburza homeostazę naszej mikrobioty

(bakterii jelitowych) i wywołuje przewlekły stan zapalny.

- **Ciąża i rozwój dzieci** – plastik znajdujący się w ludzkich łożyskach, a wyższe stężenia nanoplastików odnotowuje się w przypadkach porodów przedwczesnych. Drobinę tę wykryto również w mleku matki oraz w smółce (pierwszym stolcu) noworodków.

- **Zaburzenia hormonalne** – aby plastik był elastyczny, kolorowy lub niepalny, szpikuje się go tysiącami substancji chemicznych, z których najbardziej toksyczne są ftalany oraz bisfenole. Budową przypominają ludzkie hormony (np. estrogen), przez co „oszukują” nasz układ dokrewny, wysyłając fałszywe sygnały do narządów. Długotrwałe narażenie na te chemikalia prowadzi do: problemów z płodnością, zaburzeń metabolicznych, a nawet nowotworów, przede wszystkim hormonozależnych, takich jak rak piersi, prostaty czy tarczycy.

JAK SIĘ CHRONIĆ?

Całkowite uniknięcie plastiku w dzisiejszym świecie jest niemożliwe (wdychamy go nawet z kurzem domowym), ale możemy znacząco obniżyć jego ilość w organizmie za pomocą prostych nawyków:

- **Nigdy nie podgrzewaj jedzenia w plastiku** – ciepło uwalnia miliony nanocząstek wprost do posiłku. Przełóż jedzenie na szklany lub ceramiczny talerz.

- **Ogranicz plastik w kuchni** – wyeliminuj zwłaszcza ten, który styka się z wysoką temperaturą, tłuszczem i kwasami, bo wtedy uwalnia się najwięcej toksyn: zamień plastikowe deski do krojenia na drewniane lub bambusowe, a plastikowe i teflonowe łyżki czy chochle na drewniane, stalowe lub z silikonu platynowego. Przechowuj żywność w szklanych opakowaniach – szkło jest obojętne chemicznie, można w nim bezpiecznie mrozić lub podgrzewać, myć je w zmywarce.

- **Nie kupuj żywności w folii, nie gotuj w niej ryżu czy kaszy** – gotowanie plastiku dramatycznie przyspiesza uwalnianie toksyn.

- **Wybieraj naturalne tkaniny** – syntetyczne ubrania (poliester, akryl, nylon) podczas prania i noszenia gubią mikrowłókna, które potem wdychasz.

- **Nie używaj folii spożywczej** – wypróbuj np. wielorazowe i biodegradowalne bawełniane szmatki nasączone woskiem pszczelim, tzw. woskowijki, do owijania kanapek, serów czy warzyw.

- **Pakuj luźne zakupy** – warzywa, owoce i pieczywo – do własnych wie-



lorazowych woreczków bawełnianych lub siatek, a nie foliowych „zrywek”.

- **Nie parz herbaty w torebkach** – podczas jej parzenia uwalniają się miliardy drobin. Wybierz tradycyjną herbatę liściastą i metalowy zaparzacz.

- **Zrezygnuj z wody w plastikowych butelkach** – „szoruje” o ścianki opakowania podczas transportu.

- **Filtruj wodę** – zwykłe, plastikowe dzbanki filtrujące z węglem aktywnym zatrzymują większe drobinę, ale nanoplastik może przez nie przenikać, a sama obudowa dzbanka z czasem też oddaje mikrocząsteczki do wody. Najlepsze alternatywy to:

- filtry podzlewowe – najlepiej działające na zasadzie odwróconej osmozy i magazynujące wodę w zbiorniku szklanym lub stalowym, a nie plastikowym,

- filtry ceramiczne – są naturalne, wielorazowe (można je czyścić) i skutecznie blokują mikrocząsteczki oraz bakterie,

- dzbanki filtrujące ze szkła borokrzemowego lub stali nierdzewnej, np. z filtrem węglowym w formie bloku.



JAK NIE POWIĘKSZAĆ PROBLEMU?

Tradycyjny model „Weź, wyprodukuj, wyrzuć” musimy zastąpić gospodarką o obiegu zamkniętym. W tym modelu plastik przestaje być odpadem, a staje się cennym surowcem, który krąży w gospodarce bez końca. Wymaga to działań na trzech poziomach: państwa, biznesowym i przemyśle oraz konsumenckim.

- Państwo powinno wprowadzić zakaz zakupu plastiku jednorazowego użytku, systemy kaucyjne, wysokie kary za zaśmiecanie, wdrażać rozszerzoną odpowiedzialność producenta.

- Biznes i przemysł powinny projektować opakowania łatwe do recyklingu, inwestować w biodegradowalne alternatywy, rezygnować z nadmiernej pakowania produktów.

- Konsumenci powinni stosować filozofię **zero waste** (zero marnowania) opartą na zasadzie 5R: **refuse** (odmawiaj), **reduce** (ograniczaj), **reuse** (używaj ponownie) **recycle** (segreguj i przetwarzaj), **rot** (kompostuj).

Zanim jednak technologia i systemy pozwolą na pełny recykling, najlepszym plastikiem pozostaje ten, który... w ogóle nie powstał.

Joanna Cierkońska

Zdjęcia: Microsoft Copilot, Pixabay

Źródła: pl.wikipedia.org, www.alab.pl/centrum-wiedzy/jak-mikroplastik-wplywa-na-zdrowie/, www.doz.pl/czytelnia/a18203-Nanoplastik_w_ludzki_mozgu_nowe_badanie_niepokoi,

www.gov.pl/web/psse-bochnia/zanieczyszczenia-chemiczne-w-zywnosci-bpa-i-ftalany-oraz-zanieczyszczenia-procesowe-w-zywnosci--wwa-pah-ihca.

Hasło z poprzedniej krzyżówki brzmiało: WIOSNA ACH TO TY, rebusu: PRZYRODA, rozwiązanie sudoku zamieszczamy na dole strony. Nagrodę wylosowała pani Małgorzata Dziubińska-Michalewicz. Gratulujemy! WSZYSTKIE ROZWIĄZANIA krzyżówki (wystarczy hasło), sudoku i rebusu zamieszczonych w bieżącym numerze, nadesłane do naszej redakcji (rów-

KRZYŻÓWKA Z HASŁEM

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

1. Środek odstraszaający komary i kleszcze

2. Spędza się pod nim wakacje na kempingu

3. Zastona na okno lub nad łóżko

4. Może być pompowany

5. Przeciw kleszczom dla psów i kotów

6. Tropikalna choroba wirusowa przenoszona przez komary

7. Chroni przed kleszczowym zapaleniem mózgu

8. ... przeciwciała

9. Zwana też chorobą z Lyme

10. Kurtka żeglarska

11. Zakłada się na buty przed wspinaczką

12. Inaczej zimnica

13. Latarka na czoło

14. Łódź napędzana przez żagle

REBUS

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

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

5				
---	--	--	--	--



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

			6	3	
--	--	--	---	---	--



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

SUDOKU

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

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

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



Ada Łagodzińska 6b SP 68



Mila Litwin 1d SP 80



Alicja Klimek 1c SP 267



Róża Gogol 7a SP 267



Antonina Kun 3c SP 53



Ewa Tarkowska 5d SP 352



Karol Zych 6a SP 391



Konrad Mrazek 4a SP 352

KONKURS PLASTYCZNY ROZSTRZYGNIĘTY!

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

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



został rozstrzygnięty. Każdy uczestnik mógł zgłosić jedną pracę wykonaną dowolną techniką w formacie bloku rysunkowego. Zainteresowanie było ogromne, a uczestnicy – uczniowie żoliborsko-bieleńskich szkół podstawowych – wykazali się ogromną wrażliwością, kreatywnością i zrozumieniem, jak ważne są życzliwość, wsparcie i odpowiedzialność za innych.

Prace ocenialiśmy w kategoriach wiekowych, wyróżniając rysunki charakteryzujące się pomysłowością i wyobraźnią. Poniżej publikujemy pełną listę osób wyróżnionych oraz wybrane prace.

Atrakcyjne nagrody ufundowane przez Urząd Miasta Stołecznego Warszawy zostaną wręczone podczas uroczystości zakończenia roku szkolnego. Wszystkim laureatom gratulujemy i życzymy dalszych sukcesów artystycznych!

LISTA OSÓB WYRÓŻNIONYCH

SP nr 53: Amelia Bardzińska 2b, Zuzanna Bardzińska 1a, Hugo Białek 3b, Liwia Figacz 3b, Iga Karatoprakleiw 3a, Zofia Krawczyk 2b, Antonina Kun 3c, Łucja Kutły 1b, Weronika Leska 3c, Jakub Rygacki 3b, Karolina Sakiewicz 1b, Viktoriia Svyrydenko 3b, Julia Śliwowska 3b, Melania Śliwowska 3b, Sandra Tarłowska 2c, Tatsiana Urubleuskaya 3b; **SP nr 65:** Blanka Janulewicz 7s, Zofia Ziółkowska 7s; **SP nr 92:** Maya Koval 7b, Anna Podolich 7a, Marysia Skuratovich 7b, **SP nr 267:** Kornelia Adamska 2a, Amelia Butrym 1c, Kalina Gingold 1b, Nina Gingold 4b, Róża Gogol 7a, Alicja Klimek 1c, Faustyna Kraszewska 5a, Iga Organiściak 2c, Olaf Synator 1a; **SP nr 293:** Nikola Boczula 7b, Kaja Gajewska 4b, Zofia Kosteczka 5c, Joanna Krajewska 5a, Maria Krzywicka 4b, Kateryna Pidhaina 4a, Helena Podsiębierska 4b, Anna Rusiecka 4b, Gabriela Semerau-Siemianowska 5a, Zofia Witostawska 5a, Agata Zagalska 4a, Julia Zagalska 4a; **SP nr 352:** Konrad Mrazek 4a, Ewa Tarkowska 5d; **SP nr 391:** Zofia Husejnow 6b, Hanna Jakubik 6b, Karol Zych 6a.

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 8Centrum 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 641Poradnia 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 CONRADA01-922 Warszawa ul. Conrada 15
Rejestracja 22 663 21 54**Koordinator POZ (tylko dorośli)**
880 525 907

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

**PRZYCHODNIA SPECJALISTYCZNA
DLA DZIECI I MŁODZIEŻY**01-574 Warszawa
ul. Kochowskiego 4

Rejestracja 22 839 47 36:

- Poradnia Alergologiczna dla Dzieci i Dorosłych

PORADNIE:

- Dermatologiczna dla Dzieci
- Kardiologiczna dla Dzieci
- Okulistyczna dla Dzieci
- Otolaryngologiczna dla Dzieci
- Psychologiczna • Logopedyczna
- Pracownia Perymetrii Komputerowej
- Pracownia EKG
- Pracownia USG – echo serca

Rejestracja 22 839 38 13:

- Poradnia Zdrowia Psychicznego dla Dzieci i Młodzieży

Rejestracja 22 839 13 48:

- Poradnia Stomatologiczna

PRZYCHODNIA ŻEROMSKIEGO

01-887 Warszawa ul. Żeromskiego 13

Rejestracja POZ

22 834 24 31, 784 406 562

Koordinator 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**Koordinator 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

Koordinator POZ (tylko dorośli)
532 408 564

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

PRZYCHODNIA PRZY AGORZE01-960 Warszawa
ul. Przy Agorze 16B

tel. 22 11 66 800

Koordinator POZ 532 406 681

- Poradnia POZ
- Poradnia Ginekologiczno-Położnicza
- Pracownia EKG • Punkt pobrań krwi
- Oddział Dzielny 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 pobrań krwi

PRZYCHODNIA KOCHANOWSKIEGO01-864 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 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 218Rejestracja 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
- Dzielny Oddział 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

Koordinator POZ 880 788 012

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

PRZYCHODNIA SIECIECHOWSKA01-928 Warszawa
ul. Sieciechowska 4Centrala: 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 pobrań krwi