



Zdrowie Pacjenta

Nr 3 (84)
JESIEŃ 2026

www.spzzlo.pl

ISSN 1734-7548



podmiot leczniczy
miasta stołecznego
Warszawy

BYLIŚMY NA 100-LECIU PLACU WILSONA

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 |
| • ELBŁĄSKA 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 3 (84) JESIEŃ 2026

PRACUJĘ W SPZZLO

Pielęgniarka szkolna – zawód ciekawy, ale wymagający – rozmowa z Aliną Pobóg-Radałowicz

4

NASZ ZOZ

Dlaczego inwestujemy w jakość

6

Byliśmy na 100-leciu Placu Wilsona!

10

Żoliborz dzieciom

12

LEKARZ RADZI

Cholesterol LDL pod kontrolą

7

PRZEWODNIK PO SYSTEMIE OCHRONY ZDROWIA

Profilaktyka: programy, badania i szczepienia

8

DIETETYK RADZI

Kiedy zdrowe jedzenie przestaje być zdrowe?

9

AKTUALNOŚCI

O zdrowiu i przyszłości na XXXV Forum Ekonomicznym

13

TECHNOLOGIA W CODZIENNOŚCI

Fatamorgana... sztucznej inteligencji

14

KRYZYS EKOLOGICZNY

Stres ekologiczny – niewidzialny wróg

16

WOLNE CHWILE

Krzyżówka. Rebus. Sudoku

18

KLINIKA ZDROWIA

Aktywność fizyczna kobiet w ciąży i połogu

19



Szanowni Państwo!

Jesienne wydanie Zdrowia Pacjenta zaczyna od kolejnego wywiadu z pracownikiem SPZZLO Warszawa Żoliborz-Bielany, tym razem koordynatorem medycyny szkolnej, co dotyczy tematu bieżącego, związanego z rozpoczęciem kolejnego roku szkolnego w naszym kraju.

Z tematów medycznych proponuję artykuły o wpływie poziomu cholesterolu LDL na funkcjonowanie organizmu ludzkiego, o tzw. zdrowym jedzeniu i rygorystycznych dietach oraz o aktywności fizycznej kobiet w ciąży i połogu. Polecam także kolejny odcinek przewodnika po systemie ochrony zdrowia, tym razem poświęcony profilaktyce, oraz tekst o znaczeniu inwestowania w jakość w podmiotach leczniczych. W dziale „Nasz ZOZ” zamieściliśmy ponadto reportaż ze 100-lecia Placu Wilsona – mieliśmy okazję je świętować, udostępniając uczestnikom stoisko z bezpłatnymi badaniami diagnostycznymi i poradami prozdrowotnymi – a także notkę o pikniku „Otwieramy Żoliborz”.

Uczniów szkół podstawowych (klasy V–VIII) oraz ponadpodstawowych z Żoliborza i Bielany, nad którymi opiekę medyczną sprawuje SPZZLO Warszawa Żoliborz-Bielany, zapraszamy do uczestnictwa w konkursie literackim „Czystość w modzie – zdrowie w zgodzie!”. Nagrody finansuje m.st. Warszawa.

Publikujemy również relację z XXXV Forum Ekonomicznego w Karpaczu, w którym jak co roku miałam przyjemność uczestniczyć, a także artykuły o halucynacjach AI oraz stresie ekologicznym, który odgrywa coraz większą rolę w naszym życiu. I jak zawsze kącik rozrywkowy z krzyżówką, sudoku i rebusem.

Przy okazji serdecznie zapraszam na nasz łączący pokolenia piknik „Zdrowa złota jesień”, który odbędzie się 3 października w godz. 11.00-17.00 na terenie przy stacji metra Słodowiec, na tzw. Serku Bielańskim. Zaplanowaliśmy różnego rodzaju atrakcje dla uczestników w każdym wieku, w tym m.in. badania diagnostyczne (pomiar ciśnienia tętniczego krwi, poziomu glukozy i tkanki tłuszczowej, spirometrię) oraz szkolenia z samobadania piersi i jąder, co stanowi umiejętność ważną dla naszego bezpieczeństwa zdrowotnego. Będą również konsultacje lekarza rodzinnego, diabetologa, kardiologa, fizjoterapeuty, dietetyka, psychologa i neurologopedy, warsztaty z pierwszej pomocy przedmedycznej, warsztaty kulinarne z Dariusz Ładochą, wykład psycholog Marii Rotkiel, zajęcia fitness, usługi diagnostyczne w słuch- i wzroko- i trychobusach dla seniorów oraz występ zespołu Pink Girls. Mam nadzieję, że piknik finansowany przez m.st. Warszawę będzie stanowił przyjemną sobotnią atrakcję nie tylko dla mieszkańców Bielany i pobliskiego Żoliborza, ale również mieszkańców sąsiednich dzielnic.



Małgorzata Zaława-Dąbrowska

Małgorzata Zaława-Dąbrowska
dyrektor SPZZLO Warszawa
Żoliborz-Bielany



GE
PARD
BIZNESU



WIELKI
INWESTOR



EFEKTYWNA
FIRMA

Zdrowie Pacjenta

ADRES REDAKCJI:

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

WYDAWCA:

Samodzielny Publiczny Zespół Zakładów
Lecznictwa Otwartego Warszawa Żoliborz-Bielany
ul. Szajnochy 8, 01-637 Warszawa

REDAKTOR NACZELNA:

Joanna Cierkońska

REDAKTOR WYDAWNICZA:

Anita Karykowska

KOLEGIUM

REDAKCJOŃ:

Agnieszka Czesak-Zygmunt
Danuta Wąsowska
Małgorzata Zaława-Dąbrowska

ZDJĘCIA I ILUSTRACJE:

Anita Karykowska, Barbara Nagórko,
Ilona Spychała, Microsoft Copilot,
Chat gpt, Pixabay

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

PIEŁĘGNIARKA SZKOLNA – ZAWÓD CIEKAWY, ALE WYMAGAJĄCY



Rozmowa z **ALINĄ POBÓG-RADAŁOWICZ**, koordynatorem medycyny szkolnej w SPZZLO Warszawa Żoliborz-Bielany

często azylem w przypadku „trudnych spraw”. Pielęgniarka szkolna musi polegać tylko na własnej wiedzy zawodowej i doświadczeniu. W bardziej skomplikowanych sytuacjach nie ma możliwości skonsultowania się z lekarzem czy drugą pielęgniarką, co często jest powodem dużego stresu.

Jak buduje się zgrany zespół, który ze względu na charakter pracy narażony jest na stres i wypalenie zawodowe? Jak sobie radzicie w trudnych sytuacjach?

Budowa zgranego zespołu, a w chwili obecnej koordynuję pracę 37 pielęgniarek, polega przede wszystkim na wypracowaniu wzajemnego zaufania. W tak licznej grupie stres i wypalenie zawodowe oczywiście się zdarzają. Trudne sytuacje omawiamy wspólnie na comiesięcznych spotkaniach lub osobiście.

Jakie cechy powinien mieć koordynator, aby dobrze zarządzać takim zespołem?

Koordynowanie to funkcja trudna i obciążona dużą odpowiedzialnością. Wymaga wiele cierpliwości, tolerancji i wyrozumiałości wobec podległego personelu, umiejętności organizacji i planowania logistycznego w realizacji zadań.

Sprawujecie panie opiekę pielęgniarską nad uczniami prawie 40 szkół podstawowych i ponadpodstawowych na terenie Żoliborza i Bielany. Z jakimi problemami zdrowotnymi zgłaszają się uczniowie?

Świadczeniami pielęgniarki środowiska nauczania i wychowania objętych jest ponad 20 tys. uczniów w 38 placówkach szkolnych, nad którymi opiekę medyczną sprawuje SPZZLO Warszawa Żoliborz-Bielany. Zakres obowiązków pielęgniarki określa rozporządzenie ministra w sprawie świadczeń gwarantowanych w POZ. W zależności od problemu zdrowotnego, z jakim zgłasza się uczeń, pielęgniarka musi zdecydować, jaka forma pomocy go rozwiąże.

Jaka jest procedura, gdy schorzenie dziecka przekracza kompetencje pielęgniarskie?

W wypadku zagrożenia życia wzywamy pogotowie ratunkowe i powiadamy rodzica lub opiekuna prawnego. W innych przypadkach pielęgniarka udziela pomocy przedlekarskiej, a w razie potrzeby zaleca wizytę u lekarza POZ lub specjalisty.

Musicie informować rodziców lub opiekunów o każdej sytuacji zdrowotnej ucznia czy tylko w wybranych przypadkach?

Musimy informować, jeśli problem zdrowotny ucznia wymaga udzielenia świadczenia bardziej złożonego i rodzic musi wyrazić zgodę na przykład na podanie leku, odebrać ucznia ze szkoły albo pójść z nim do lekarza w celu postawienia diagnozy i rozpoczęcia leczenia.



Pracuje pani w SPZZLO Warszawa Żoliborz-Bielany od dwudziestu lat, a koordynatorem medycyny szkolnej jest pani od 2008 roku. Co założyło na wyborze zawodu pielęgniarki?

Gdy byłem małym dzieckiem, często dopadała mnie angina, stąd wizyty pielęgniarki, które wzbudzały strach, a jednocześnie podziw i ogromne zainteresowanie. Od tego czasu wszystkie lalki i miśki były moimi pacjentami. Od najmłodszych lat w zabawach przypisywałam sobie rolę osoby opiekuńczej, pomocnej, nie wiedząc jeszcze wtedy, że to cechy zawodu, jaki wybiorę. W wieku szkolnym miałam kontakt z cicią, która była pielęgniarką. Bardzo lubiłam spędzać u niej wakacje, bo mogłam obserwować i poznawać na przykład jej sprzęt medyczny. I już wiedziałam, kim zostanę w przyszłości.

Od razu wybrała pani pracę z dziećmi, czy to był raczej kolejny etap życia zawodowego?

Najpierw było zatrudnienie w szpitalu na oddziale chirurgii, a potem, całkiem przypadkowo, w 2006 roku otrzymałam propozycję pracy jako pielęgniarka w gabinecie szkolnym – i jestem nią do dziś.

Czym się różni praca pielęgniarki w szkole, w przychodni i w szpitalu?

Praca w gabinecie szkolnym różni się charakterem świadczeń, bo to przede wszystkim pomoc doraźna i profilaktyka, a dodatkowo gabinet jest

SPZZLO Warszawa Żoliborz-Bielany realizuje program „Zdrowy uczeń”, finansowany ze środków m.st. Warszawy. Jakiego rodzaju konkursy są ogłaszane w szkołach?

Profilaktyka zdrowotna wchodzi w skład zakresu świadczeń pielęgniarki medycyny szkolnej. Celem jest zapewnienie warunków do zdobywania przez uczniów wiedzy na temat zdrowego stylu życia i poszanowania własnego zdrowia. Program „Zdrowy uczeń” zawiera dziewięć tematów, które dają możliwość dotarcia – w dowolny sposób i w dowolnej formie – z oświatą zdrowotną do uczniów. Jedną z takich form jest organizowanie konkursów tematycznych. Wyróżnieni uczestnicy konkursu plastycznego czy literackiego

otrzymują nagrody finansowane przez urząd m.st. Warszawy.

Edukacja profilaktyczna na etapie szkoły podstawowej czy średniej przynosi wymierne efekty w dorosłym życiu?

Nasze działania mają na celu zaaszczepienie zachowań prozdrowotnych i mamy nadzieję, że chociaż część przekazanej wiedzy zapoczątkuje w późniejszym życiu uczniów.

Co doradziłaby pani młodym ludziom, którzy myślą o zawodzie pielęgniarskim?

Zawód pielęgniarki jest bardzo ciekawy, pełen wyzwań, ale też wymagający, generujący również mniej pozytywne emocje. Decydując się na taki wybór, należy bardzo skrupulatnie

przeanalizować cechy swojego charakteru, stopień chęci niesienia pomocy, wrażliwości, tolerancji i sposób pokonywania stresowych sytuacji.

Jaki ma pani sposób na relaks, odpoczynek od pracy? Książki, muzyka, filmy, podróże?

Odpowiedź zawarta jest w pytaniu. Dużo czytam, muzyka jest ze mną od zawsze, uwielbiam uczestniczyć w koncertach zespołów, które budzą wspomnienia minionych lat młodości. Lubię podziwiać piękno świata, a podróżowanie jest super.

Dziękuję za rozmowę.

Aniła Karykowska

Zdjęcia: Aniła Karykowska, archiwum prywatne



BADANIA PROFILAKTYCZNE FINANSOWANE PRZEZ NARODOWY FUNDUSZ ZDROWIA



PROGRAM PROFILAKTYKI CHOROÓB ODTYTONIOWYCH (W TYM POCHP) etap podstawowy

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

BADANIA SĄ WYKONYWANE W 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 KRAŻENIA

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

BADANIA SĄ WYKONYWANE WE WSZYSTKICH PRZYCHODNIACH z wyjątkiem Przychodni Kochowskiego

BADANIA MAMMOGRAFICZNE

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

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

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

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

DLACZEGO INWESTUJEMY W JAKOŚĆ

Pacjent najczęściej ocenia placówkę medyczną przez pryzmat tego, co widzi podczas wizyty: rozmowy z lekarzem, badania, dostępności świadczenia czy czasu oczekiwania. Jednak za tym wszystkim stoi wiele działań, których on na co dzień nie dostrzega: analiza ryzyka, szkolenia personelu, audyty wewnętrzne, monitorowanie jakości, nadzór nad dokumentacją medyczną oraz wyciąganie wniosków z sytuacji, które mogłyby wpłynąć na bezpieczeństwo pacjenta.

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

Czy takie działania wymagają czasu i środków? Oczywiście. Jednak współczesne badania naukowe pokazują dobitnie, że znacznie większym kosztem dla systemu ochrony zdrowia jest brak odpowiednio zarządzanej jakości.

Koszt zdarzeń, których można było uniknąć

W raporcie OECD dotyczącym ekonomii bezpieczeństwa pacjenta wskazano, że istotną część wydatków w ochronie zdrowia związana jest z leczeniem skutków zdarzeń niepożądanych, którym w wielu przypadkach **można zapobiec dzięki właściwej organizacji procesów**. Dlatego inwestowanie w jakość nie jest dodatkowym obciążeniem dla ochrony zdrowia, lecz sposobem ograniczania strat – zarówno finansowych, jak i tych najważniejszych, dotyczących zdrowia i bezpieczeństwa pacjentów. Najdroższa nie jest jakość – najdroższy jest jej brak.

Błędy medyczne – winny człowiek czy system?

Przez wiele lat o błędach medycznych mówiono przede wszystkim w kontekście odpowiedzialności pojedynczego człowieka. Przełomowym momentem w zmianie tego podejścia był raport Institute of Medicine pokazujący, że wiele zdarzeń niepożądanych wynika nie z braku wiedzy czy złej intencji personelu, lecz z niedoskonałości systemu, w którym pracują ludzie.

Na bezpieczeństwo pacjenta wpływają m.in.: jakość komunikacji, sposób przekazywania informacji, organizacja pracy, przejrzystość procedur oraz zdolność organizacji do uczenia się na własnych doświadczeniach. Dlatego nowoczesna ochrona zdrowia coraz rzadziej pyta wyłącznie, kto popełnił

błąd. Coraz częściej zadaje pytanie, co możemy zmienić, aby podobna sytuacja nie wydarzyła się ponownie. Właśnie ta zmiana myślenia stała się fundamentem współczesnej kultury bezpieczeństwa pacjenta.

Dlaczego procedury i standardy mają znaczenie?

Profesor James Reason, twórca koncepcji wielowarstwowego bezpieczeństwa, wykorzystywanej w analizie ryzyka w wielu dziedzinach, wskazał, że poważne zdarzenia najczęściej nie są wynikiem jednej przyczyny. Powstają wtedy, gdy kilka niedoskonałości systemowych wystąpi jednocześnie i „ustawi się w jednej linii”. Wyobraźmy sobie kilka warstw ochronnych – procedury, szkolenia, kontrolę jakości, komunikację, analizę ryzyka i nadzór. Każda z nich jest zabezpieczeniem. Żadna pojedyncza warstwa nie jest doskonała, jednak ich wspólne działanie znacząco ogranicza możliwość wystąpienia szkody. Celem dobrze zarządzanej organizacji medycznej nie jest stworzenie miejsca, w którym błędy nigdy się nie zdarzają – bo w złożonych systemach z udziałem ludzi nie jest to możliwe. Celem jest stworzenie organizacji, która **potrafi szybko zauważyć ryzyko, ograniczyć jego skutki, wyciągnąć wnioski i stale się doskonalić**.

System, który wspiera bezpieczeństwo

Odpowiedzią na współczesne wyzwania ochrony zdrowia jest konsekwentnie rozwijany w SPZZLO Warszawa Żoliborz-Bielany **Zintegrowany System Zarządzania (ZSZ)**. Obejmuje on wymagania czterech międzynarodowych norm zarządzania: ISO 9001:2015 – System Zarządzania Jakością, ISO 14001:2015 – System Zarządzania Środowiskowego, ISO/IEC 27001:2022 –

System Zarządzania Bezpieczeństwem Informacji, ISO 45001:2018 – System Zarządzania Bezpieczeństwem i Higieną Pracy.

Normy ISO nie określają sposobu leczenia pacjenta i nie zastępują wiedzy medycznej. Ich rolą jest stworzenie takiego sposobu zarządzania organizacją, aby procesy były uporządkowane, monitorowane, analizowane i stale doskonalone. W praktyce oznacza to m.in. **skuteczniejszy nadzór nad dokumentacją i informacją, zarządzanie ryzykiem, analizę niezgodności, doskonalenie procedur, ochronę danych pacjentów oraz zapewnienie bezpiecznych warunków pracy personelu**. Certyfikat nie jest celem samym w sobie. Jest potwierdzeniem, że organizacja posiada mechanizmy pozwalające systematycznie pracować nad jakością.

Akredytacja POZ – zewnętrzne potwierdzenie jakości

Ważnym elementem potwierdzającym poziom organizacji świadczeń zdrowotnych jest również Akredytacja Podstawowej Opieki Zdrowotnej, przyznana SPZZLO Warszawa Żoliborz-Bielany po raz trzeci w czerwcu br. Jest ona potwierdzeniem spełnienia standardów dotyczących m.in. bezpieczeństwa pacjenta, organizacji procesu udzielania świadczeń, ciągłości opieki, praw pacjenta, zarządzania ryzykiem oraz jakości dokumentacji medycznej. Jednocześnie akredytacja nie oznacza zakończenia pracy nad jakością. Przeciwnie – jest zobowiązaniem do dalszego rozwoju i utrzymywania wysokich standardów opieki.

Czy certyfikat leczy?

Nie i właśnie dlatego ma znaczenie. Żaden certyfikat nie zastąpi **wiedzy lekarza, doświadczenia pielęgniarki czy zaangażowania całego zespołu medycznego**. Tworzy jednak środowisko, w którym łatwiej wykonywać właściwe działania we właściwy sposób, ograniczać ryzyko błędów, chronić informacje pacjentów oraz uczyć się na doświadczeniach całej organizacji. Najlepsze organizacje ochrony zdrowia nie są tymi, które nigdy nie napotykają trudności – są tymi, które potrafią je zauważyć, przeanalizować i wykorzystać jako okazję do poprawy.

Jakość jest fundamentem odpowiedzialnej opieki nad pacjentem. ■

CHOLESTEROL LDL POD KONTROLĄ



Choroby sercowo-naczyniowe pozostają najczęstszą przyczyną zgonów w Polsce. U ich podłoża najczęściej leży miażdżycy – choroba rozwijająca się przez wiele lat, zwykle bez żadnych objawów. Pierwszym sygnałem bywa dopiero zawał serca lub udar mózgu.

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

Jednym z najważniejszych czynników odpowiedzialnych za rozwój miażdżycy jest **podwyższone stężenie cholesterolu LDL**, dlatego jego skuteczne obniżanie stanowi podstawę współczesnej profilaktyki i leczenia chorób układu krążenia.

Cholesterol – potrzebny, ale nie w nadmiarze

Cholesterol jest substancją niezbędną do życia. Organizm wykorzystuje go do budowy błon komórkowych, produkcji hormonów oraz kwasów żółciowych. Problem pojawia się wtedy, gdy we krwi znajduje się **zbyt dużo cholesterolu LDL**, potocznie nazywanego „złym cholesterolem”.

Nadmiar LDL przenika do ściany naczyni krwionośnych, gdzie stopniowo tworzą się blaszki miażdżycowe. Związują one tętnice i mogą pęknąć, prowadząc do powstania zakrzepu zamykającego naczynie. To właśnie wtedy dochodzi do **zawału serca lub udaru mózgu**. Proces ten trwa latami i najczęściej przebiega bezobjawowo.

Ważny nie tylko lipidogram

Współczesna medycyna nie leczy wyłącznie na podstawie wyniku lipidogramu. Lekarz ocenia przede wszystkim **całkowite ryzyko sercowo-naczyniowe pacjenta**. Znaczenie mają między innymi wiek, płeć, wartości ciśnienia tętniczego, palenie tytoniu, obecność cukrzycy, przewlekłej choroby nerek, otyłości czy przebyty zawał serca, udar mózgu lub inne choroby spowodowane miażdżycą.

Na podstawie tych informacji określa się, jak duże jest ryzyko wystąpienia poważnych zdarzeń sercowo-naczyniowych w przyszłości. Im jest ono większe, tym bardziej intensywne powinno być leczenie i tym niższe stężenie cholesterolu LDL należy osiągnąć. Dlatego dwie osoby z takim samym wynikiem lipidogramu mogą otrzymać zupełnie różne zalecenia. Pacjent po zawał serca wymaga znacznie bardziej inten-

sywnego leczenia niż osoba młoda, bez innych czynników ryzyka, mimo że początkowe stężenie cholesterolu może być podobne.

Dlaczego lekarz zaleca statynę?

Statyny zmniejszają produkcję cholesterolu w wątrobie i zwiększają jego usuwanie z krwi. Najważniejsze jest jednak to, że poprawiają nie tylko wyniki badań laboratoryjnych. Liczne badania naukowe wykazały, że **zmniejszają ryzyko zawału serca, udaru mózgu**, kończeczności wykonywania zabiegów udrażniających tętnice oraz przedwczesnego zgonu z przyczyn sercowo-naczyniowych. Dlatego należą do najlepiej przebadanych i najczęściej stosowanych leków w kardiologii.

Czy wystarczy zdrowa dieta?

Zdrowe odżywianie, regularna aktywność fizyczna, utrzymanie prawidłowej masy ciała oraz niepalenie papierosów są **podstawą profilaktyki chorób serca** i powinny towarzyszyć leczeniu na każdym etapie. U części osób takie postępowanie pozwala uzyskać prawidłowe wartości cholesterolu.

Jednak u wielu pacjentów, zwłaszcza po przebytych zawałach serca lub udarach mózgu, z cukrzycą, przewlekłą chorobą nerek czy rodzinną hipercholesterolemią, sama zmiana stylu życia nie wystarcza. Wynika to z faktu, że większość cholesterolu organizm produkuje samodzielnie. W takich sytuacjach leczenie farmakologiczne uzupełnia zdrowy styl życia, a nie go zastępuje.

Najczęstsze mity o statynach

Najczęściej powtarzanym mitem jest przekonanie, że statyny powszechnie uszkadzają wątrobę lub mięśnie. W rzeczywistości **ciężkie działania niepożądane należą do rzadkości**. Jak każdy lek, statyny mogą powodować działania uboczne, jednak zdecydowana większość pacjentów dobrze je toleruje. W razie wystąpienia dolegli-

wości nie należy samodzielnie odstawiać leczenia – warto skonsultować się z lekarzem, który może zmienić dawkę lub zastosować inny preparat.

Warto pamiętać, że informacje o bezpieczeństwie statyn pochodzą z **badania obejmujących miliony pacjentów**. Wykazały one, że część zgłaszanych bólów mięśni nie jest wywołana samym lekiem, lecz tzw. efektem placebo. Oznacza to, że osoby spodziewające się działań niepożądanych po przeczytaniu niepokojących informacji częściej przypisują codzienne dolegliwości stosowanemu leczeniu. Nie oznacza to, że wszystkie objawy są wyobrażone, ale pokazuje, jak ważna jest rozmowa z lekarzem zamiast podejmowania decyzji na podstawie informacji znalezionych w Internecie.

Co warto zapamiętać?

Miażdżycy rozwija się przez wiele lat i długo nie daje żadnych objawów. Leczenie dyslipidemii ma zapobiec jej najgroźniejszym następstwom – zawałowi serca, udarowi mózgu i przedwczesnej śmierci. Statyny nie są lekami przepisywanymi „na cholesterol”, lecz jednym z najlepiej udokumentowanych sposobów zmniejszania ryzyka tych powikłań.

Nie istnieje jedna prawidłowa wartość cholesterolu LDL odpowiednia dla wszystkich. Cel leczenia zależy od indywidualnego ryzyka sercowo-naczyniowego i dlatego powinien być ustalany wspólnie z lekarzem zgodnie z aktualnymi wytycznymi. W przypadku statyn korzyści z leczenia u osób, które mają do niego wskazania, zdecydowanie przewyższają ryzyko działań niepożądanych. Dlatego zamiast kierować się mitami lub niesprawdzonymi informacjami z mediów społecznościowych, **warto zaufać medycynie opartej na dowodach naukowych** i regularnie współpracować z lekarzem prowadzącym.

Zdjęcie: Pixabay

PROFILAKTYKA: PROGRAMY, BADANIA I SZCZEPIENIA

Profilaktyka to jeden z najważniejszych elementów ochrony zdrowia. Jej celem jest zapobieganie chorobom oraz ich wykrywanie na wczesnym etapie, kiedy leczenie jest najskuteczniejsze.

KATARZYNA STAROBRAT, inspektor ds. obsługi pacjenta

Wiele schorzeń przez długi czas rozwija się bez wyraźnych objawów. Dlatego warto regularnie korzystać z programów profilaktycznych, wykonywać zalecane badania i szczepienia ochronne.

W Polsce wiele działań profilaktycznych jest finansowanych ze środków publicznych. Sprawdź, z których możesz skorzystać.

PROGRAMY PROFILAKTYCZNE

Programy profilaktyczne finansowane ze środków publicznych są bezpłatne. Aby z nich skorzystać, nie potrzebujesz skierowania – wystarczy spełnić kryteria kwalifikacji do danego programu.

MOJE ZDROWIE – BILANS ZDROWIA OSOBY DOROSŁEJ

Program Moje Zdrowie jest przeznaczony dla osób, które ukończyły 20. rok życia. Pozwala ocenić stan zdrowia, wykryć czynniki ryzyka i rozpoznać choroby, które początkowo mogą nie dawać żadnych objawów. Można z niego skorzystać:

- co 5 lat – w wieku od 20 do 49 lat,
- co 3 lata – po ukończeniu 49. r.ż.

Udział rozpoczyna się od wypełnienia ankiety zdrowotnej na **Internetowym Koncie Pacjenta (IKP)** lub w **placówce podstawowej opieki zdrowotnej realizującej program**. Na jej podstawie ustalany jest zakres badań, który może obejmować m.in. morfologię krwi, oznaczenie stężenia glukozy, lipidogram, badanie moczu, ocenę czynności nerek, badanie TSH, próby wątrobowe, pomiar ciśnienia tętniczego oraz ocenę masy ciała. Następnie odbywa się wizyta podsumowująca, podczas której omawiane są wyniki i przygotowywany jest indywidualny plan dalszej profilaktyki.

PROFILAKTYKA NOWOTWORÓW

Wczesne wykrycie nowotworu znacząco **zwiększa szanse na skuteczne leczenie**. Dlatego warto korzystać z programów profilaktycznych.

Program profilaktyki raka piersi. Przeznaczony jest dla kobiet w wieku

45–74 lat. Podstawowym badaniem jest mammografia, wykonywana co 2 lata. Pozwala wykryć zmiany nowotworowe, zanim pojawią się pierwsze objawy choroby.

Program profilaktyki raka szyjki macicy skierowany jest do kobiet w wieku 25–64 lat. Podstawowe badanie to test HPV HR, wykrywający zakażenie wirusem brodawczaka ludzkiego (HPV), odpowiedzialnym za większość przypadków raka szyjki macicy.

W razie potrzeby wykonywana jest dalsza diagnostyka, w tym cytologia na podłożu płynnym (LBC). Badanie wykonywane jest co 5 lat, o ile nie ma wskazań do częstszej kontroli.

Regularne korzystanie z programu pozwala wykryć zmiany przednowotworowe i rozpocząć leczenie, zanim rozwinię się nowotwór.

Program profilaktyki raka jelita grubego. Rak jelita grubego przez wiele lat może rozwijać się bez żadnych objawów, dlatego tak ważna jest profilaktyka. NFZ finansuje program jego profilaktyki ze środków publicznych. Podstawą jest **kolonoskopia**, pozwalająca wykryć niepokojące zmiany, a także usunąć polipy już podczas badania, zanim przekształcą się w nowotwór.

Z programu mogą skorzystać:

- osoby w wieku 50–65 lat,
- osoby w wieku 40–49 lat, jeżeli u krewnego I stopnia rozpoznano raka jelita grubego,
- osoby, które nie miały wykonanej kolonoskopii w ciągu ostatnich 10 lat,
- osoby bez objawów mogących świadczyć o nowotworze jelita grubego.

Kryteria kwalifikacji podlegają zmianom, dlatego warto sprawdzić aktualne informacje na stronie internetowej NFZ lub zapytać w placówce realizującej program.

W podstawowej opiece zdrowotnej realizowany jest również **program profilaktyki chorób układu krążenia (ChUK)**, którego celem jest wczesne wykrywanie czynników ryzyka chorób serca i naczyń oraz ocena ryzyka wystąpienia chorób układu krążenia.

SZCZEPIENIA OCHRONNE

Szczepienia należą do najskuteczniejszych metod zapobiegania chorobom zakaźnym.

W Polsce dzieci i młodzież objęte są programem szczepień ochronnych, który określa szczepienia obowiązkowe oraz terminy ich wykonania. Chronią m.in. przed **gruźlicą, wirusowym zapaleniem wątroby typu B, błonicą, tężcem, krztuścem, poliomyelitą (chorobą Heinego-Medina)**, zakażeniami wywołanymi przez **Haemophilus influenzae typu b (Hib)**, **pneumokokowymi, rotawirusowymi, odrą, świnką i różyczką**.

Oprócz szczepień obowiązkowych są również szczepienia zalecane, chroniące przed chorobami, które mogą mieć ciężki przebieg lub prowadzić do poważnych powikłań zwłaszcza u dzieci, osób starszych i przewlekle chorych. Najczęściej dotyczą ochrony przed **grypką, zakażeniami wirusem brodawczaka ludzkiego (HPV), zakażeniami meningokokowymi, COVID-19, ospą wietrzną, wirusowym zapaleniem wątroby typu A oraz kleszczowym zapaleniem mózgu**.

Część szczepień zalecanych może być finansowana ze środków publicznych dla określonych grup pacjentów. Informacji o dostępnych szczepieniach oraz zasadach kwalifikacji udziela lekarz POZ.

GDZIE SZUKAĆ INFORMACJI?

Informacje o programach profilaktycznych i zasadach kwalifikacji można uzyskać:

- u lekarza POZ,
- w placówkach realizujących programy profilaktyczne,
- na Internetowym Koncie Pacjenta,
- na stronie internetowej NFZ.

PODSUMOWANIE

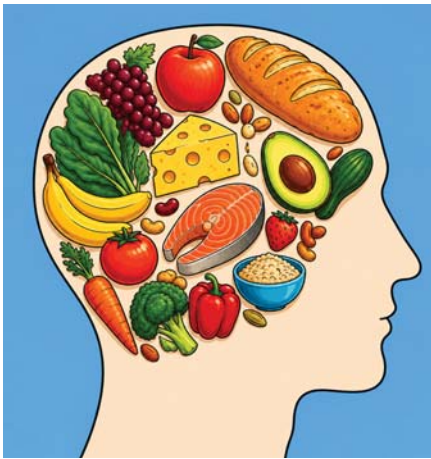
Regularne badania, udział w programach profilaktycznych i szczepienia ochronne to jedne z najskuteczniejszych sposobów dbania o zdrowie.

Nie warto czekać na pojawienie się pierwszych objawów choroby.

W razie wątpliwości, z jakich badań warto skorzystać, najlepiej skonsultować się z lekarzem POZ.

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

W następnym odcinku wyjaśnimy, jakie prawa i obowiązki ma pacjent i co robić w razie problemów z uzyskaniem świadczeń lub naruszenia praw pacjenta.



KIEDY ZDROWE JEDZENIE PRZESTAJE BYĆ ZDROWE?

Bez mleka. Bez glutenu. Bez cukru. Bez mięsa. Bez ryżu, bo arsen. Bez ryb, bo rtęć. Bez owoców, bo pestycydy... Coraz częściej słyszę od pacjentów podobne zdania. Każde z osobna brzmi rozsądnie. Coraz więcej mówi się o mikrobiocie jelitowej, przewlekłym stanie zapalnym i roli diety w profilaktyce wielu chorób. Nic dziwnego, że chcemy jeść lepiej.

URSZULA GRZYWACZ, dietetyk

To dobry kierunek. Problem zaczyna się wtedy, gdy troska o zdrowie zamienia się w **lęk przed jedzeniem**. W ostatnich latach obserwujemy **wzrost liczby chorób autoimmunologicznych**, takich jak Hashimoto, RZS czy atopowe zapalenie skóry, a także zaburzeń przewodu pokarmowego, m.in. zespołu jelita drażliwego. Niepokoi również liczba zachorowań na **nowotwory**. Szukając odpowiedzi na pytanie „Dlaczego?”, wielu z nas kieruje wzrok w stronę talerza. Chcemy wyeliminować wszystko, co może szkodzić, a włączyć to, co ma nas chronić.

Samo w sobie jest to rozsądne. **Zdrowa dieta ma ogromny wpływ na nasze samopoczucie i funkcjonowanie organizmu**. Nie jest jednak jedynym elementem decydującym o zdrowiu.

W gabinecie coraz częściej spotykam osoby, które wiedzą o żywieniu naprawdę dużo. Czytają etykiety, śledzą najnowsze doniesienia naukowe, oglądają wykłady ekspertów. Regularnie ćwiczą. Nie odchudzają się. Chcą po prostu **żyć zdrowiej**. I właśnie wtedy często pojawia się pułapka.

Bo skoro ryż może zawierać arsen, ryby – rtęć, owoce – pozostałości pestycydów, mięso – antybiotyki, a woda – mikroplastik, to... co właściwie można jeszcze bezpiecznie zjeść?

Paradoks polega na tym, że im więcej wiemy, tym łatwiej zacząć się bać.

Tak rodzi się **ortoreksja – zaburzenie odżywiania, w którym zdrowe jedzenie staje się obsesją**. Osoba cierpiąca na ortoreksję nie liczy kalorii. Liczy „czystość” produktów. Każdy składnik analizuje pod kątem potencjalnego zagrożenia, a lista produktów zakazanych stale się wydłuża.

Ortoreksja dotyczy zarówno kobiet jak i mężczyzn, często występując wśród osób uprawiających sport, pracowników ochrony zdrowia, perfekcjonistów i osób z lękiem zdrowotnym. Szaćuje się, że co piąta osoba wykazuje

zachowania ortorektyczne, a u co dziesiątej rozwinię się ortoreksja.

Początkowo takie podejście wydaje się w porządku. Przecież ktoś zrezygnował ze słodczy, alkoholu i wysoko przetworzonej żywności. Chodzi na jogę, fitness, biega. To brzmi wzorowo. Problem pojawia się wtedy, gdy z diety znikają kolejne grupy produktów, a codzienne życie zaczyna być podporządkowane jedzeniu. Pojawiają się **niedobory pokarmowe, spadek masy ciała, osłabienie organizmu i ciągły stres**.

Ortoreksja stopniowo pozbawia swobody. Restauracje stają się problemem. Rodzinne obiady źródłem napięcia. Wyjazdy wymagają zabierania własnego jedzenia. Przyjaciele przestają cię zapraszać, gdyż nie potrafią sprostać wymaganiom takiej diety („Jak zrobić coś bez mleka, cukru, jajek i mąki”?). Z czasem pojawia się samotność, a nawet depresja.

Do dziś pamiętam pacjentkę, która po przebytej chorobie nowotworowej jadła wyłącznie dania ze stoicków dla niemowląt przekonana, że są jedynym bezpiecznym jedzeniem. Chudła z tygodnia na tydzień, a każdy utracony kilogram utwierdzał ją w przekonaniu, że choroba wraca. Błędne koło lęku.

Inna przyszła z torbą pełną wyciętych etykiet produktów spożywczych. Chciała wspólnie przeanalizować skład każdego z nich. Nie szukała przepisu na zdrowie. Szukała pewności, że nic jej nie zaszkodzi. A przecież **takiej pewności nie daje żadna żywność**.

Na nasze zdrowie wpływa znacznie więcej niż zawartość talerza. Liczą się geny, sen, aktywność fizyczna, środowisko, relacje z ludźmi, stres i wiele innych czynników. Dieta jest bardzo ważna, ale nie przeceniajmy jej roli. Nie jest lekarstwem na każdą chorobę.

Kiedy dostrzegamy, że dbałość o zdrowe posiłki staje się chorobliwa, że kręci się wokół tego nasze życie, warto udać się do dietetyka i psychologa.

Dziś zdrowe żywienie to zasada 80 : 20: około 80% naszej diety mają stanowić pełnowartościowe, dobrze zbilansowane posiłki. Pozostałe 20% to miejsce na pizzę z przyjaciółmi, lody z dzieckiem podczas wakacji czy kanapkę kupioną na stacji benzynowej w drodze do domu. To miejsce na chwilę słabości, na brak czasu, na sprawienie sobie przyjemności. Tak wygląda prawdziwe życie.

Organizm nie potrzebuje perfekcji. Ma **czudowne zdolności regeneracji i detoksykacji**. Potrzebuje balansu, umiaru i urozmaicenia. Potrafi radzić sobie z okazjonalnymi odstępstwami znacznie lepiej niż z przewlekłym stresem i nieustannym lękiem przed jedzeniem.

Bo zdrowe odżywianie nie polega na tym, żeby bać się każdego kęsa. Polega na tym, żeby jedzenie było jednym z filarów zdrowia, a nie całym naszym życiem.

TO POWINNO ZANIEPOKOIĆ

- **OBSESYJNE ZAKUPY** – drobiazgowo studiowanie etykiet produktów spożywczych.
- **RYGORYSTYCZNA ELIMINACJA**: stopniowe wykluczanie kolejnych grup pokarmów uznanych za „niezdrowe” lub „szkodliwe”.
- **LĘK I POCZUCIE WINY**: silne emocje i panika w przypadku zjedzenia żywności spoza własnego planu.
- **IZOLACJA SPOŁECZNA**: unikanie jedzenia poza domem, restauracji i spotkań ze znajomymi, przynoszenie wyłącznie swoich „pojemników”.
- **KRYTYKOWANIE POSIŁKÓW INNYCH**: ciągłe pouczanie rodziny i przyjaciół, że jedzą niezdrowe rzeczy.
- **POGORSZENIE STANU ZDROWIA**: utrata wagi, niedobory witamin, osłabienie i ciągłe zmęczenie.

Ilustracja: chat gpt

BYLIŚMY NA 100-LECIU PLACU WILSONA!

Wchodząc 5 września przed godz. 11.00 do Parku Żeromskiego, zobaczyłam dużo białych namiotów, przy których krztałi się przedstawiciele instytucji, przygotowujący swoje stoiska na piknik z okazji 100. urodzin Placu Wilsona. Prognoza pogody była w miarę optymistyczna, choć mocny wiatr zwiastował, że natura może pokazać swoje bardziej różnorodne oblicze. Jednak przedzierające się przez chmury słońce napawało optymizmem.

Nasi ratownicy KPP (kwalifikowanej pierwszej pomocy) – Jakub Gasiński i Adrian Kamiński – byli już w strefie wyznaczonej nam przez organizatorów, Radę i Zarząd Dzielnicy Żoliborz m.st. Warszawy i rozkładali widoczne z daleka granatowe namioty z charakterystycznym serduszkim. Po chwili dołączyła reszta ekipy i zaczęliśmy aranżować nasze stoisko medyczne, aby od godz. 13.00 mieć możliwość gościć uczestników wydarzenia.

W mniejszym namiocie usytuowali się panowie, którzy prezentowali zasady pierwszej pomocy przedmedycznej, co okazało się wielkim przebojem, głównie wśród najmłodszych, choć dorosłych chcących sobie odświeżyć wiedzę też nie zabrakło.

– Pierwsza pomoc daje nam wiedzę, jak reagować, gdy czyjeś zdrowie jest zagrożone. Właściwe działanie przed przyjazdem pogotowia ratunkowego może mieć ogromne znaczenie dla osoby poszkodowanej. Warto znać podstawowe zasady, ponieważ nigdy nie wiemy, kiedy



będziemy musieli ich użyć – stwierdził Adrian Kamiński.

W tym samym namiocie konsultacji w zakresie uroinekologii udzielała rehabilitantka Patrycja Boratyńska-Orzeszek, która zapytana, dlaczego warto zapoznać się z tym zagadnieniem, powiedziała:

– Rehabilitacja uroinekologiczna to indywidualna terapia, która może pomóc m.in. w przypadkach nietrzymania moczu, bólu w obrębie miednicy, dolegliwościach po porodzie, bolesnym współżyciu czy powrocie do aktywności. Nie musisz się godzić na dyskomfort ani traktować tych problemów jako czegoś normalnego. Zadbaj o swoje ciało świadomie i powiedz nie dyskomfortowi i bólowi.

Drugi, większy namiot przeznaczony był na trzy rodzaje usług, w tym pomiary stóp podoskopem, które wykonywała rehabilitantka Sylwia Olenicz-Ozga. To szybkie, bezbolesne i bezpieczne badanie diagnostyczne, które pozwala ocenić kształt stóp, rozkład nacisku oraz wykryć wady postawy. Jest szczególnie polecane pacjentom z zespołem stopy cukrzycowej, chorym na RZS (reumatoidalne zapalenie stawów). Badanie warto także wykonać w przypadku monitorowania rozwoju stóp dzieci, diagnozy i leczenia płaskostopia, leczenia halluksów, bólów stóp, kolan i kręgosłupa, wykonywania pracy na stojąco oraz sportowców.

Stanowisko obok zajmowała pielęgniarka Izabela Witt-Stachewicz, która





przeprowadzała instruktaż samobadania piersi oraz jędr na specjalnych fantomach. Zapytana, dlaczego to takie ważne, stwierdziła:

– Regularne badanie piersi i jędr stanowi istotny element profilaktyki zdrowotnej kobiet i mężczyzn. Samobadanie pozwala lepiej poznać własne ciało oraz ułatwia dostrzeżenie zmian, które wcześniej nie występowały, takich jak guzki, zgrubienia, obrzęki czy zmiana kształtu. Systematyczna obserwacja własnego ciała sprzyja wczesnemu wykryciu niepokojących objawów, które należy skonsultować z lekarzem. Wczesna diagnostyka umożliwia szybkie ustalenie przyczyny zmian i w razie potrzeby rozpoczęcie odpowiedniego leczenia. Dlatego warto wykonywać samobadanie regularnie i traktować je jako jeden z elementów świadomej troski o własne zdrowie.

Pokazy samobadania cieszyły się dużym zainteresowaniem nie tylko dorosłych, ale nawet młodzieży i dzieci, co bardzo cieszy, bo świad-

czy o wzroście samoświadomości w społeczeństwie.

W tym samym dużym namiocie było też stanowisko pielęgniarki Ewy Jaszcuk, która wykonywała pomiar poziomu glukozy we krwi, ciśnienia tętniczego krwi oraz tkanki tłuszczowej. Są to ważne badania diagnostyczne, którym chętnie poddają się uczestnicy pikników, również tym razem.

A swój poziom tkanki tłuszczowej chciały poznać nie tylko panie, ale też panowie, i to w różnym wieku.

Dużo uczestników korzystających z naszych usług wyrażało zadowolenie z możliwości zadbania o własne zdrowie na rodzinnym sobotnim festynie. Znakomicie podsumowała to koordynatorka stoiska medycznego SPZZLO Warszawa Żoliborz-Bielany Barbara Nagórko:

– Zdrowie zaczyna się od profilaktyki, dlatego wyszliśmy z nią prosto do mieszkańców. Chcieliśmy połączyć wiedzę naszych specjalistów z bezpośrednim spotkaniem z ludźmi. Cieszy

mnie, że nasza strefa była miejscem dla całych rodzin, od najmłodszych po seniorów. Pokazaliśmy, że o zdrowiu można rozmawiać konkretnie, przystępnie i... całkiem przyjemnie.

Uczestnictwo w 100. urodzinach Placu Wilsona zakończyliśmy o godz. 19.00. Pogoda na szczęście dopisała i odwiedziło nas dużo osób, w tym statych pacjentów, którzy pochwalili, że wychodzimy z usługami poza przychodnię. Było to dla nas bardzo miłe i stanowiło potwierdzenie, że nasze działania są doceniane.

Wszystkich chętnych na kolejne spotkanie zapraszamy w **sobotę 3 października 2026 roku w godz. 11.00-17.00** na tzw. Serek Bielański (przy stacji metra Słodowiec) na nasz piknik zdrowotny „Zdrowa, złota jesień”. Spotkamy się ponownie!

Anita Karykowska

Zdjęcia:
Anita Karykowska,
Barbara Nagórko





13 czerwca br. odbyło się plenerowe wydarzenie organizowane przez Urząd Dzielnicy Żoliborz – „Otwieramy Żoliborz”. Prócz strefy zabaw dla dzieci, sportowej i świadomego kierowcy, koncertów oraz innych atrakcji SPZZLO Warszawa Żoliborz-Bielany też zorganizowało swoje stoisko.

Mimo zmiennej pogody z opadami deszczu pacjenci chętnie korzystali z możliwości wykonania takich badań, jak: pomiar glukozy we krwi, ciśnienia tętniczego oraz tkanki tłuszczowej, a także badania stóp pod kątem prawidłowości aparatu chodu i wad postawy ciała. To ostatnie cieszyło się największym powodzeniem.

ŻOLIBORZ DZIECIOM

Największe zainteresowanie i mnóstwo pozytywnych emocji najmłodszych wzbudziła możliwość zajrzenia do środka i obejrzenia wyposażenia ambulansu. Dodatkową atrakcją były baloniki i naklejki. Cieszy nas tak duża frekwencja mieszkańców chętnych do sprawdzenia swojego stanu zdrowia. Dziękujemy za obecność i możliwość rozmowy. Szczególnie ciepło

pozdrawiamy milusińskich, a zwłaszcza tych, którzy niechętnie opuszczali wnętrze karetki.

Zapraszamy **w sobotę 3 października 2026 roku w godz. 11.00-17.00** na tzw. Serek Bielański (przy stacji metra Śródmieście) na nasz piknik zdrowotny „Zdrowa, złota jesień”.

Tekst i zdjęcia: Ilona Spychała



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

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

CZYSTOŚĆ W MODZIE – ZDROWIE W ZGODZIE!

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

Fundatorem nagród jest m.st. Warszawa.

Na prace dostarczone do Działu Marketingu SPZZLO Warszawa Żoliborz-Bielany, Szajnochy 8 czekamy do **30 października 2026 r.**

Nagrody dla laureatów tegorocznego konkursu plastycznego zostały wręczone na zakończenie roku szkolnego 2025/2026 r. Fundatorem nagród było m.st. Warszawa.

PACJENT W CENTRUM UWAGI

o zdrowiu i przyszłości na XXXV Forum Ekonomicznym

W dniach 8–10 września w Karpaczu spotkali się przedstawiciele świata polityki, gospodarki, nauki i ochrony zdrowia. Dyskutowali o najważniejszych wyzwaniach współczesnego świata, a jednym z istotnych tematów była przyszłość systemu ochrony zdrowia.

W wydarzeniu jak co roku uczestniczyła dyrektor SPZZLO Warszawa Żoliborz-Bielany pani Małgorzata Ząława-Dąbrowska. Jej obecność była okazją do wymiany doświadczeń, poznania najnowszych kierunków zmian w ochronie zdrowia oraz rozmowy o rozwiązaniach, które w przyszłości mogą zwiększyć jakość i bezpieczeństwo opieki nad pacjentami.

Tegoroczne Forum koncentrowało się wokół **tematów szczególnie ważnych dla pacjentów**: bezpieczeństwa zdrowotnego, dostępności leków i nowoczesnych terapii, cyfryzacji, sztucznej inteligencji, finansowania ochrony zdrowia oraz roli profilaktyki. Wiążą się z nimi pytania: czy pacjent otrzyma pomoc na czas? Czy będzie miał dostęp do skutecznego leczenia? Czy jego dane będą bezpieczne? Czy system ochrony zdrowia będzie przygotowany na wyzwania przyszłości? Właśnie z perspektywy pacjenta warto spojrzeć na tematy poruszane w Karpaczu.

Bezpieczeństwo zdrowotne

Jednym z tematów była odporność systemu ochrony zdrowia. Współczesna medycyna musi być przygotowana nie tylko na codzienne potrzeby pacjentów, ale również na sytuacje kryzysowe – epidemie, zagrożenia bezpieczeństwa, przerwy w dostawach leków czy awarie systemów informatycznych. Bezpieczeństwo pacjenta to nie tylko kompetentny lekarz i nowoczesny sprzęt, ale też pewność, że w trudnych warunkach potrzebny lek będzie dostępny, dokumentacja medyczna – odpowiednio zabezpieczona, a placówka będzie funkcjonować.

Nowa polityka lekowa

W Karpaczu przedstawiono założenia polityki lekowej państwa na lata 2027–2032. Rozmowy dotyczyły m.in. dostępu pacjentów do nowoczesnych terapii, bezpieczeństwa lekowego, produkcji leków w Polsce i Europie oraz stabilności łańcuchów dostaw. **Stabilny system lekowy** umożliwi kontynuowanie terapii bez przerw, co

jest szczególnie ważne dla chorych przewlekłe.

Dyskutowano też, jak zapewnić pacjentom **dostęp do innowacyjnych terapii**, a jednocześnie racjonalnie gospodarować środkami publicznymi.

Pieniądze to nie wszystko

Kolejnym tematem była **sytuacja finansowa ochrony zdrowia i efektywne wykorzystywanie dostępnych środków**, w tym przyszłość szpitali, zadłużenie placówek i organizacja świadczeń.

Dla pacjenta efektywność oznacza to, że środki przeznaczone na zdrowie przekładają się na lepszą i bardziej dostępną opiekę. Ważny jest również właściwy podział zadań między POZ, ambulatoryjną opiekę specjalistyczną i szpitale, by pacjent trafił do odpowiedniego miejsca i otrzymywał pomoc możliwie szybko.

Medycyna cyfrowa

Jednym z dominujących tematów tego Forum była cyfryzacja. Ekspertsi rozmawiali o rozwoju e-zdrowia, elektronicznej dokumentacji medycznej, sztucznej inteligencji, telemedycynie, robotyce oraz wykorzystaniu danych medycznych.

Dla pacjentów cyfryzacja to już codzienność. E-recepta, e-skierowanie czy dostęp do informacji o leczeniu pozwalają wiele spraw załatwić szybciej i wygodniej. Im więcej danych znajduje się w systemach elektronicznych, tym ważniejsza staje się ich ochrona. **Cyberbezpieczeństwo placówek medycznych** to dziś element bezpieczeństwa samego pacjenta, bo awaria lub cyberatak mogą wpływać także na ciągłość udzielania świadczeń.

AI nie zastąpi człowieka

Sztuczna inteligencja pomoże w analizie badań, przetwarzaniu dużej ilości danych oraz w podejmowaniu decyzji przez lekarzy. Rozwój robotyki i telemedycyny może ułatwiać dostęp do specjalistycznej opieki. Ale **technologia nie zastąpi lekarza**. Jej najważniejszym zadaniem powinno być wspieranie personelu medycznego i poprawa jakości opieki. W centrum systemu nadal pozostaje człowiek – jego zdrowie, bezpieczeństwo i potrzeby.

Rola danych

Ważnym wątkiem rozmów była rola danych medycznych w profilaktyce

i zdrowym starzeniu się, omawiana podczas debaty „Długowieczność zaczyna się od danych”. Odpowiednio wykorzystane dane mogą wspierać wcześniejsze wykrywanie chorób, dobre planowanie opieki i skuteczniejsze działania profilaktyczne, pomagając lekarzom lepiej rozumieć potrzeby pacjentów i podejmować trafniejsze decyzje. Warunkiem jest jednak ich bezpieczeństwo oraz poszanowanie prywatności pacjentów.

Podczas Forum rozmawiano również o **konkretnych wyzwaniach zdrowotnych** – m.in. chorobach układu krążenia, neurologii, hematologii, chorobach rzadkich, otyłości i zdrowiu psychicznym. Nie zabrakło także tematów **profilaktyki i szczepień**.

Współczesna ochrona zdrowia coraz częściej patrzy na zdrowie pacjenta w sposób całościowy. Skuteczna opieka to nie tylko leczenie choroby, ale także jej zapobieganie, wczesna diagnostyka i edukacja zdrowotna. Regularne badania, szczepienia, aktywność fizyczna, zdrowe odżywianie oraz reagowanie na niepokojące objawy są podstawą troski o zdrowie – niezależnie od tego, jak szybko rozwijają się nowe technologie.

Wnioski

Tegoroczne Forum Ekonomiczne pokazało, że **przyszłość ochrony zdrowia będzie zależeć od wielu elementów jednocześnie**: stabilnego finansowania, bezpiecznych dostaw leków, dobrej organizacji placówek, wykwalifikowanego personelu oraz inwestycji w nowoczesne technologie.

Nie mniej ważne są **zaufanie i bezpieczeństwo**. Pacjent musi mieć pewność, że jego dane są chronione, leczenie jest prowadzone zgodnie z aktualną wiedzą medyczną, a system zareaguje w trudnych sytuacjach.

Choć debaty w Karpaczu dotyczyły wielkich strategii i decyzji podejmowanych na poziomie państwa, ich adresatem pozostaje pacjent. To jakość i dostępność opieki, bezpieczeństwo leczenia oraz możliwość korzystania z osiągnięć nowoczesnej medycyny będą najlepszą miarą tego, czy zmiany w ochronie zdrowia przynoszą oczekiwane rezultaty.

Anna Usiądek

sekretarka-asystentka dyrektora SPZZLO Warszawa Żoliborz-Bielany

FATAMORGANA... SZTUCZNEJ INTELIGENCJI



Ze wsparcia autonomicznych modeli językowych korzysta coraz więcej osób, w tym pisarze, dziennikarze, naukowcy. Nawet nasza noblistka Olga Tokarczuk przyznała publicznie, że posługuje się AI w celu weryfikowania faktów oraz szukania inspiracji do książek. Informacja wywołała medialną burzę, a część opinii publicznej wyraziła co najmniej zdziwienie. Z kolei w Japonii skrytykowana została pisarka Rie Kudan, która odbierając zaszczytną Nagrodę Akutagawy, przyznała, że za ok. 5% treści powieści *Tokyo-to Doyo-to* odpowiada AI. Obrońcy pisarki argumentowali, że nie ma to większego znaczenia, ponieważ o wartości dzieła decyduje oryginalny styl oraz inwencja twórcza pisarza.

Zacznijmy od pytania zasadniczego: gdzie przebiega czerwona linia, której przekroczenie podaje w wątpliwość samodzielność twórczą autora dzieła? Parafrazując słowa jednego z bohaterów filmu „Poszukiwany, poszukiwana”, można zapytać, ile własnego tekstu w tekście gwarantuje oryginalność dzieła. I dalej: jaka będzie w przyszłości rola autora regularnie posługującego się AI? I co równie ważne: czy możemy bezrefleksyjnie ufać sztucznej inteligencji? Czy możemy całkowicie na niej polegać? Głośne

przypadki w ostatnim czasie pokazują, że nie.

PRZYPISY WYMYŚLONE PRZEZ AI

W marcu br. wydawnictwo Harde wycofało ze sprzedaży książkę Karoliny Opolskiej „Teoria spisku, czyli prawdziwa historia świata”. Przyczyną tej bezprecedensowej decyzji była duża liczba błędnych przypisów, które odwołują się do nieistniejących publikacji. Okazało się, że część źródeł została wygenerowana przez sztuczną inte-

ligencję, która z braku wiedzy „wymyśliła” nieistniejące książki, co wychwycili eksperci recenzujący publikację. Dlaczego coś takiego miało w ogóle miejsce? Otóż generowanie błędnych danych, które w razie braku informacji są prezentowane jako fakty, wynika z natury autonomicznych modeli językowych. Prof. Michał Karłowicz, specjalista w dziedzinie sztucznej inteligencji, twierdzi, że **halucynacje są trwałą, zasadniczą cechą aktualnej architektury AI**. Przywidzenia modeli językowych są bowiem matematyczną konsekwencją inwencji twórczej, wymaganej od tych systemów przez użytkowników. Stanowi to co prawda istotne ograniczenie ich skuteczności, ale całkowite usunięcie tej osobliwości nie będzie prawdopodobnie możliwe. Należy się raczej skoncentrować na poprawieniu zasad działania, co umożliwi maksymalną, ale nigdy całkowitą eliminację niepożądanego zjawiska.

PRZEKŁAMANIA W PRACACH NAUKOWYCH

Od zagrożeń związanych z halucynacjami AI nie jest również wolny świat nauki. Ostatnia afera wybuchła u naszych północnych sąsiadów. Zajmująca się etyką AI szwedzka profesor Virginia Dignum została oskarżona o oszustwo naukowe, ponieważ część swojej książki popularnonaukowej napisała, korzystając ze sztucznej inteligencji. Błędy dotyczyły kilku przypisów odsyłających do nieistniejących źródeł oraz części wygenerowanych przez AI rozdziałów. Sama zainteresowana tłumaczy, że korzystała z modeli językowych, żeby doszlifować język angielski, który nie jest jej rodzimym, a poprawki dotyczyły maksymalnie 10 procent materiału. Sprawa jest przedmiotem postępowania, ale zjawisko niestety coraz mocniej się nasila i dotyczy coraz większej części przedstawicieli szkolnictwa wyższego.

Doktor Maxim Topaz z Columbia University wraz z zespołem przeprowadził analizę zbiorczą 2,5 mln artykułów z dziedziny biomedycyny, której wyniki opublikował w czasopiśmie „The Lancet”. W badaniu zastosowa-

no automatyczny system przesiewowego badania publikacji, które zostały opublikowane między styczniem 2023 a lutym 2026 roku. Okazało się, że prawie 3 tys. artykułów zawierało łącznie ponad 4 tys. sfałszowanych odniesień, czyli jeden na niecałe 300 tekstów zawierał nieprawdziwe informacje.

Dodatkowo audyt wykazał, że liczba fałszywych cytatów regularnie zwiększa się w literaturze naukowej, a częstość występowania tego zjawiska wzrosła ponad 12-krotnie. Niestety pogłębia to kryzys wiarygodności naukowców oraz może zagrażać bezpieczeństwu pacjentów. Szkodzi również społecznemu odbiorowi naukowego rozumienia świata, dając pole do popisu różnego rodzaju irracjonalistom i niedowiarkom.

FAKE NEWS, A MOŻE FAKE ŚWIAT?

Żyjemy w świecie zupełnie innym niż świat naszych przodków. Z jednej strony każdy może poinformować świat o wszystkim niezależnie od tego, czy jest to prawda, czy też nie. Z drugiej strony pomimo mnogości różnego rodzaju informacji **brakuje wiedzy pogłębionej, która najczęściej nie jest dostępna w Internecie**, tylko w publikacjach specjalistycznych. Stanowi to przyczynę halucynacji AI, ponieważ materiał, na którym ona bazuje, jest ograniczony. Dodatkowym źródłem dezinformacji, szczególnie dla użytkowników me-

diów społecznościowych, są tzw. trole, które celowo publikują prowokacyjne lub obraźliwe treści, wywołując niepokój i antagonizmy społeczne. Mogą to być ludzie lub boty AI działające na rzecz osób prywatnych, różnych organizacji czy wręcz państw, których celem jest manipulacja oraz eskalacja konfliktów.

Jak można się obronić? Jak odróżnić prawdę od fałszu? Pierwszym krokiem powinno być uspokojenie emocji, ponieważ nie sprzyjają one wiarygodnej ocenie informacji. Następnie **sprawdźmy źródło i potwierdźmy w innych materiałach**. Warto również przeanalizować kontekst i po prostu nie udostępniać, żeby nie dokładać swojego głosu do powielania niesprawdzonych informacji.

Internet jako źródło wiedzy jest wygodny, ponieważ zawsze mamy go pod ręką, ale wiarygodniejsze są rzetelne media (prasa, telewizja, radio) oraz książki i magazyny naukowe, choć jak widać na wcześniejszym przykładzie, i tu trzeba wykazać pewną ostrożność.

MOŻE TO TYLKO KWESTIA NAZEWNICTWA

Według Anila Setha, brytyjskiego neurologa, **AI nie halucynuje, tylko konfabuluje**, co oznacza wymyślanie rzeczy bez świadomości, że się to robi, i co według niego jest dużo trafniejszym opisem zjawiska. Halucynacje natomiast są doświadczeniem i wymagają świadomości, czym sztuczna

inteligencja na razie nie dysponuje. Jednakże niezależnie od terminologii w związku z rozwojem zaawansowanych modeli językowych ludzkość staje przed nowymi wyzwaniami. W tym kontekście warto sobie uświadomić, że **stworzenie AI zdolnej do świadomego odczuwania stanowiłoby prawdziwy przełom**, diametralnie wpływając również na sytuację etyczną naszego człowieczeństwa. W wyniku zaprojektowania świadomych bytów ludzkość stałaby się „boskim” kreatorem. Jednakże w chwili obecnej są to jedynie zagadnienia futurystyczne, które na razie nie mają odzwierciedlenia w rzeczywistości. I filmowy łowca androidów nie znajdzie zatrudnienia...

Chociaż autonomiczne modele językowe funkcjonują zaledwie od 4 lat – publiczne uruchomienie Chat GPT nastąpiło w listopadzie 2022 roku – to już wpłynęły na współczesny świat, rolę twórców oraz przyszłość wielu zawodów pojmowanych dotychczas jako kreatywne. Zmienił się też świat odbiorców treści, który dla własnego bezpieczeństwa informacyjnego powinni ostrożniej korzystać z materiałów publikowanych zarówno w mediach tradycyjnych, jak i elektronicznych.

Anita Karykowska

Zdjęcie: Pixabay

Źródła: Wiedza i Życie, ONET Kultura, RMF 24, TVN 24, Interia GeekWeek, MIT Sloan Management Review Polska.

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 fizykoterapeutyczne:

- **super indukcyjna stymulacja (SIS)**,
- **terapia radiofalaowa ukierunkowana (TECAR)**,
- **dekompresja kręgosłupa**,
- **laser wysokoenergetyczny** ze zrobotyzowanym systemem skanowania,
- **skupiona fala uderzeniowa** w technologii elektroakustycznej,
- **terapia blizny** – 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.



Nagłówki gazet i programy informacyjne nieustannie donoszą o gwałtownych anomaliach pogodowych, suszach, upałach czy zanieczyszczeniu powietrza. Dla wielu z nas, a szczególnie dla osób starszych, które pamiętają inne, bardziej stabilne cykle natury, te zmiany są głęboko poruszające. Coraz częściej obok troski o zdrowie własne i najbliższych pojawia się nowy rodzaj niepokoju – stres związany z kryzysem ekologicznym.

CZYM JEST STRES EKOLOGICZNY?

W literaturze medycznej i psychologicznej rozróżnia się dwa jego rodzaje: **lęk ekologiczny**, związany z obawą przed przyszłymi zmianami klimatu, oraz **solastalgia**, czyli ból emocjonalny doświadczany, gdy miejsce, które znamy i kochamy (nasz dom, ogród, lokalna okolica), zmienia się nie do poznania na skutek działań człowieka lub anomalii pogodowych. Źródłami stresu ekologicznego w obu wypadkach mogą być:

- **Poczucie utraty stabilności.** Osoby starsze przez dekady nauczyły się rytmu pór roku. Dzisiejsze anomalie – zimy bez śniegu, gwałtowne nawałnice czy fale upałów w maju – burzą to poczucie przewidywalności i bezpieczeństwa.

STRES EKOLOGICZNY NIEWIDZIALNY WRÓG

Kryzys ekologiczny ma wymiar globalny, ale jest niebezpieczny dla zdrowia każdego z nas indywidualnie. Jakie niesie zagrożenia i czy możemy się przed nimi uchronić? Co każdy z nas może zrobić, aby tego kryzysu nie pogłębiać? Jednym słowem – jak zyskać spokój w niespokojnych czasach?

- **Zalew negatywnych informacji.** Media codziennie bombardują nas dramatycznymi obrazami katastrof z całego świata. Tak zwany doom-scrolling, czyli nawykowe przeglądanie przynębiających wiadomości, potęguje wrażenie, że sytuacja jest całkowicie bez wyjścia.

- **Troska o przyszłe pokolenia.** Seniorzy bardzo często nie boją się o siebie, lecz o swoje dzieci, wnuki i prawnuki. Pojawia się bolesne pytanie: „W jakim świecie przyjdzie im żyć?”.

STRES EKOLOGICZNY A NASZE ZDROWIE

Stres związany z ekologią nie jest problemem tylko „w naszej głowie”. To realne obciążenie dla całego organizmu, które może przynieść bardzo poważne konsekwencje zdrowotne. Organizm w stanie permanentnego lęku produkuje **nadmiar hormonów stresu – kortyzolu i adrenaliny**. Oto jak ten ukryty lęk niszczy nasze zdrowie fizyczne i psychiczne:

- **Obciążenie układu krążenia.** Przewlekły stres powoduje stałe podnoszenie ciśnienia tętniczego krwi oraz przyspieszenie akcji serca. U seniorów, którzy często zmagają się już z miażdżycą czy nadciśnieniem, zwiększa to ryzyko zawału serca lub udaru mózgu.

- **Oslabienie odporności.** Nadmiar kortyzolu dosłownie „wyłącza” komórki układu odpornościowego. Stajemy się bardziej podatni na infekcje wirusowe i bakteryjne, a organizm trudniej radzi sobie z regeneracją.

- **Zaburzenia snu.** Trudności z zasypianiem i wybudzanie się w nocy z powodu czarnych myśli odbierają siły. Brak głębokiego snu uniemożliwia regenerację mózgu, co pogarsza pamięć, koncentrację i nastrój w ciągu dnia.

- **Zaburzenia psychosomatyczne.** Objawami są w tym wypadku bóle głowy, migreny oraz problemy z układem pokarmowym.

- **Poczucie bezsilności.** Jednostka czuje się bezradna wobec globalnych zmian, co prowadzi do apatii.

- **Stany depresyjne.** Utrata wiary w bezpieczną przyszłość wygasa motywację do działania i planowania życia. Długotrwałe poczucie bezsilności wobec globalnego kryzysu może prowadzić do apatii, wycofania się z życia towarzyskiego i rozwoju pełnoobjawowej depresji.

- **Zaburzenia lękowe.** Ciągłe śledzenie doniesień o anomaliach pogodowych potęguje stan permanentnego napięcia.

Trzeba też wspomnieć, że problem ten nie wszystkich dotyka w jednakowym stopniu. Do grup podwyższonego ryzyka należą:

- **dzieci i młodzież**, czyli pokolenie, które dorasta ze świadomością, że u progu ich dorosłości świat może nie nadawać się do bezpiecznego życia,

- **aktywiści i naukowcy**, bo codziennie analizują dane o katastrofie i są narażeni na tzw. wtórną traumę,

- **mieszkańcy terenów zagrożonych**, ponieważ już teraz tracą dobytek z powodu susz, powodzi, pożarów czy wojen.

JAK SIĘ CHRONIĆ?

Ochrona przed stresem ekologicznym nie oznacza ucieczki od rzeczywistości, ale naukę mądrego zarządzania własnymi emocjami i uwagą. Oto kilka praktycznych porad.

- **Wprowadź „diętę informacyjną”.** Ogranicz oglądanie programów informacyjnych do jednego razu dziennie. Unikaj czytania katastroficznych artykułów tuż przed snem, raczej wybierz dobrą książkę lub program przyrodniczy, który pokazuje piękno Ziemi, a nie jej destrukcję.

- **Skup się na tym, na co masz wpływ.** Nie uratujesz samodzielnie topniejących lodowców, ale możesz zadbać o czystość swojego trawnika,

posadzić kwiaty na balkonie czy segregować odpady. Przeniesienie uwagi z problemów globalnych na lokalne działania daje ogromne poczucie sprawczości i gasi lęk.

● **Czerp siłę z natury (ekoterapia).**

Regularne spacerunki po lesie, parku czy praca na działce obniżają poziom kortyzolu, co udowodniono naukowo. Przyroda, dotyk ziemi, śpiew ptaków i zieleń drzew uspokajają układ nerwowy.

● **Rozmawiaj o swoich emocjach.**

Rozmawiaj z rówieśnikami, rodziną lub lekarzem rodzinnym, by uniknąć ciężaru samotności w chorobie.

● **Działaj wspólnotowo.** Angażowanie się w lokalne inicjatywy proekologiczne zmienia lęk w sprawczość.

● **Szukaj wsparcia terapeutycznego.** Skorzystaj z pomocy psychologów specjalizujących się w ekopsychologii.

Kryzys ekologiczny wymaga od nas nie tylko transformacji energetycznej, ale też systemowego podejścia do ochrony zdrowia psychicznego społeczeństwa, które zaczyna chorować z powodu niszczenia własnego domu.

JAK NIE ZWIĘKSZAĆ PROBLEMU?

Każde, nawet najmniejsze działanie w domu czy najbliższej okolicy pozwala odzyskać poczucie wpływu na rzeczywistość i skutecznie wycisza lęk ekologiczny.

● **Ograniczaj marnowanie żywności.** Kupuj mniej, planuj posiłki, wykorzystuj resztki. To nie tylko ulga dla planety, ale i spora oszczędność dla domowego budżetu.

● **Szanuj wodę i energię.** Zakręcaj kran podczas mycia zębów, gaś światła w pomieszczeniach, w których nie przebywasz, wybieraj energooszczędne żarówki.

● **Kupuj odpowiedzialnie i lokalnie.**

Rób zakupy na pobliskim bazarze od małych dostawców, bo to skraca łańcuch dostaw i wspiera lokalną społeczność. Naprawiaj zepsute rzeczy, korzystając z usług osiedlowego szewca, krawcowej itp. Tradycyjna kultura naprawiania i szacunku do przedmiotów to esencja dzisiejszej ekologii (tzw. ruch zero waste).

● **Dawaj drugie życie przedmiotom.** Ze zużytych ubrań czy prześcieradeł rób ściereczki zamiast kupować plastikowe gabki. Stoiki po dżemach wykorzystaj na domowe przetwory lub produkty sypkie.

● **Korzystaj z naturalnych środków czystości.** Używaj octu, sody oczyszczonej i cytryny do czyszczenia czajnika, zlewu czy okien. To proste metody, bezpieczne dla dróg oddechowych i całkowicie neutralne dla środowiska.

● **Połącz spacerunki z mikrodziałaniem.** Idąc z kijkami do nordic walkingu do parku lub lasu, zabierz mały worek i podczas marszu pobieraj trochę porzuconego plastiku – to świetny powód do zdrowych skłonów.

● **Zostań lokalnym ogrodnikiem.**

Jeśli nie masz działki w ROD ani przydomowego ogródka, pielęgnuj rabatę pod oknami bloku. Sadząc rośliny miododajne (np. akşamitki, lawendę) wspierasz lokalne środowisko i zapewniasz stawom zbawienności, umiarkowany ruch.

● **Załącz domowy miniogródek na parapecie.** Hodowanie szczypiorku z cebuli wsadzonej do słoiczka z wodą, uprawa bazylii, mięty lub rzeżuchy w doniczkach to codzienna radość z obserwowania wzrostu i świeże witaminy pod ręką.

● **Prowadź ptasią i owadzią stółkę.** Zimą mądrze dokarmiaj ptaki (ziarnami, niesolną stoniną), a wiosną i latem wystawiaj na balkonie lub

w ogródku bezpieczne poidetka dla pszczoł i ptaków (płaska miseczka z wodą i kamykami, na których mogą bezpiecznie usiąść).

● **Załącz sąsiedzki klub napraw lub wymiany.** Organizowanie w klubach seniora, osiedlowych świetlicach czy parafiach dni wymiany („Przynieś książkę/sadzonkę/ubranie i weź inną”) to okazja do rozmowy, wyjścia z domu i przeciwdziałania konsumpcjonizmowi.

● **Edukacja międzypokoleniowa.** Spędzając czas z wnukami, seniorzy mogą ich uczyć – np. podczas spaceru rozpoznawać gatunki drzew, ptaków czy owadów, a w domu cerowania, szycia na maszynie, naprawiania prostych sprzętów czy tradycyjnego kiszenia warzyw.

Dbając o planetę, nie zapominajmy o dbaniu o siebie. Zdrowy, spokojny i silny wewnętrznie człowiek ma znacznie więcej siły, by czynić dobro wokół siebie.

Joanna Cierkońska

Zdjęcia: Pixabay

LITERATURA:

E. Kasprzak, A. Gołata, J. Golonka *Lęk klimatyczny. Teoria i profilaktyka*. Warsztaty psychologiczne: materiały dla trenera i uczestników, Bydgoszcz 2024;

B. Gulla, K. Tucholska, A. Ziemińska-Wojtaszek, *Psychologia kryzysu klimatycznego*, Kraków 2020;

W. Hollway, P. Hoggett, C. Robertson, S. Weintrobe, *Psychologia klimatu. Sprawa życia i śmierci*, Warszawa 2022;

M. Budziszewska, *Depresja klimatyczna. Krytyczna analiza pojęcia*, „Psychiatria Polska. Organ Polskiego Towarzystwa Psychiatrycznego” 2022, t. 56, nr 1, s. 171–182.



ZAPRASZAMY DO PORADNI STOMATOLOGICZNEJ DLA DZIECI I MŁODZIEŻY

W PRZYCHODNI PRZY UL. KLAUDYNY 26B



Świadczenia
w ramach
kontraktu z NFZ!

Informacje i zapisy
795 156 229



Hasło z poprzedniej krzyżówki brzmiało: LATO BEZ KOMARÓW, rebusu: NATURA, rozwiązanie sudoku zamieszczamy na dole strony. Nagrodę wylosowała pani **Joanna Kiebuła**. Gratulujemy! WSZYSTKIE ROZWIĄZANIA krzyżówki (wystarczy hasło), sudoku i rebusu zamieszczonych w bieżącym numerze, nadesłane do naszej redakcji (również na adres

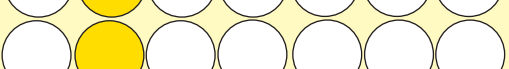
KRZYŻÓWKA Z HASŁEM

e-mail: zdrowie.pacjenta@spzzlo.pl) do 16 listopada 2026 r., wezmą udział w losowaniu zestawu gadżetów firmowych SPZZLO Warszawa Żoliborz-Bielany. Prosimy o podanie informacji kontaktowych, w tym numeru telefonu.

1. Może być z szarej renety 

2. ... lato – również obraz Józefa Chetmońskiego 

3. Dolina Muminków w... 

4. Popularne ryżowe danie z grzybów 

5. ... jesieni – powieść Stanisława Ignacego Witkiewicza 

6. Kwitnie we wrześnie, tzw. polska mimoza 

7. Zupa z pieczonej... 

8. Okres godowy jeleni szlachetnych 

9. Potoczne określenie brzydkiej i deszczowej pogody 

10. W Łazienkach zbierają je wiewiórki 

11. Pora roku, kiedy zaczynają się „Chłopi” Władysława Rejmonta 

12. Inaczej borowik 

13. Według Juliana Tuwima, tym zaczyna się jesień 

14. Lecq... – tytuł głośnego wojennego filmu 

REBUS

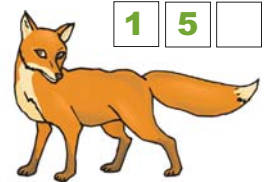
Litery z numerowanych pól wyrazów przenieś do kwadratów poniżej. W ten sposób utworzysz główne hasło rebusu.

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

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



3		2			
---	--	---	--	--	--



1	5	
---	---	--

SUDOKU

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

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

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

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

Dzieci matek aktywnych fizycznie rodzą się **zdrowsze i silniejsze**, a sama kobieta szybciej wraca do sprawności po porodzie. Stąd też aktywność fizyczna jest obecnie postrzegana jako kluczowy element stylu życia, wspierający prawidłowy przebieg ciąży oraz zmniejszający częstość występowania powikłań w czasie jej trwania.

Polskie Towarzystwo Ginekologów i Położników zaleca kobietom przez cały okres ciąży o prawidłowym przebiegu co najmniej **150 minut aktywności fizycznej o umiarkowanej intensywności** przez trzy dni w tygodniu lub więcej. Zaliczamy do tego np. szybki marsz, trening oporowy, pływanie. Gdyby realizacja powyższych założeń była niemożliwa, należy zachęcać pacjentki do jakiegokolwiek aktywności fizycznej codziennie, aby jak najmniej czasu spędzały w pozycji siedzącej.

Zalety treningu w ciąży dla zdrowia fizycznego:

- zwiększenie wydolności krążeniowo-oddechowej,
 - zmniejszenie ryzyka nadciśnienia tętniczego i cukrzycy indukowanych ciążą oraz nadmiernego przyrostu masy ciała,
 - mniejsze zmęczenie i lepszy sen.
- Kolejne korzyści z treningu w ciąży:
- krótszy czas porodu,
 - szybszy powrót sił po urodzeniu dziecka,
 - mniejszy strach przed porodem,
 - mniejsze ryzyko depresji poporodowej,
 - dobry nastrój i mniejszy stres.

Kobiety ciężarne, które uprawiają regularną aktywność fizyczną o umiarkowanej intensywności, dużo częściej rodzą siłami natury. Dowody naukowe wskazują, że nie wpływa ona na utratę ciąży czy poronienie, nie jest również związana z przedwczesnym porodem czy przedwczesnym pęknięciem błon płodowych oraz śmiercią noworodka. Ponadto ani uszkodzenia okołoporodowe, ani indukcji porodu również nie należy wiązać z byciem aktywną w ciąży. Ćwiczenia w tym okresie stanowią **dla matki i jej dziecka bardzo ważny element prewencji** przed dolegliwościami przewlekłymi, takimi jak otyłość, choroby sercowo-naczyniowe czy cukrzyca typu 2.

Jakie są najczęstsze przyczyny rezygnacji z aktywności fizycznej? Zaliczamy do nich:

- złe samopoczucie,
- zmęczenie,
- brak motywacji,
- brak czasu,
- obawy związane z bezpieczeństwem ćwiczeń.

AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA Kobiet W CIĄŻY I POŁOGU

To już nie tylko moda, ale klucz do zdrowia na długie lata. Kobiety coraz częściej i chętniej uprawiają aktywność fizyczną. Nie powinny się jej obawiać również podczas ciąży, bo jest wręcz wskazana zarówno przed porodem, jak i tuż po nim. Ruch podczas ciąży wpływa pozytywnie na cały jej przebieg, bo skraca czas nie tylko porodu, ale i połogu.

PATRYCJA BORATYŃSKA-ORZESZEK, rehabilitantka uroginekologiczna Przy Agorze 16B



W 2020 roku eksperci Amerykańskiego Kolegium Położników i Ginekologów zlikwidowali listę bezwzględnych i względnych przeciwwskazań do ćwiczeń fizycznych w ciąży. Jeśli pojawiają się wątpliwości co do ich wykonywania, zalecają konsultację ze specjalistą z zakresu położnictwa i ginekologii lub innym specjalistą. Jeżeli występują położnicze lub inne choroby współistniejące, dany trening powinien zostać zindywidualizowany i dopasowany do stanu pacjentki, by zachować bezpieczeństwo matki i dziecka. Zaprzeszono powszechnego odradzania aktywności w prewencji pierwotnej w stanie przedzucawkowym czy porodzie przedwczesnym.

Program ćwiczeń powinien zostać **dopasowany do danej ciężarnej**, aby móc odpowiedzieć na jej potrzeby, dlatego podczas zajęć grupowych należy proponować różne wersje ćwiczeń, uwzględniając trymestr ciąży, jej przebieg i poziom wytrenowania.

Podczas zajęć skupiamy się na ogólnych ćwiczeniach wytrzymałościowych, oporowych i rozciągających.

Bardzo ważne jest wdrożenie treningu mięśni dna miednicy i przygotowanie do porodu. Kobiety ciężarne zaliczane są do zdrowych dorosłych, chociaż uważane za tzw. grupę specjalną.

Dodatkowo ciężarne dość często zgłaszają, iż od osób opiekujących się nimi nie dostają żadnych informacji albo bardzo znikome. Powodem może być niewystarczająca wiedza na ten temat i obawa przed negatywnymi konsekwencjami ćwiczeń dla dziecka i matki. Dlatego tak ważna jest edukacja w tym zakresie nie tylko samej ciężarnej, ale również osób sprawujących nad nią opiekę w tym wyjątkowym czasie.

Podsumowując: **aktywność fizyczna w ciąży wiąże się z korzyściami dla matki i rozwijającego się dziecka**. W przypadku braku przeciwwskazań medycznych i położniczych aktywność powinna być wykonywana regularnie przez cały okres ciąży. Bilans strat i korzyści zdecydowanie dowodzi, że warto być aktywną.

Zdjęcie: Copilot



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 • Onkologiczna
- Rehabilitacji i Fizykoterapii
- Osteoporozy • Ortopedyczna
- Ośrodek Rehabilitacji Diennej
- Pracownia Diagnostyki Laboratoryjnej
- Pracownia RTG, Mammografii, EKG, USG, KTG
- Pracownia Densytometrii

Nocna i świąteczna opieka zdrowotna
22 832 44 36

soboty, niedziele i święta – całą dobę
poniedziałek-piątek – 18.00-08.00

PRZYCHODNIA CONRADA

01-922 Warszawa ul. Conrada 15
Rejestracja 22 663 21 54

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 dla Dzieci i Młodzieży

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 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 ELBŁĄSKA

01-737 Warszawa ul. Elbląska 35

Rejestracja ogólna 22 633 42 77
POZ 784 474 218

Rejestracja Poradni Zdrowia
Psychicznego 22 669 09 66

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. Kludy 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 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